

**KELEBIHAN DAN KEKURANGAN KUDA-KUDA PANJANG DAN PENDEK PADA
KECEPATAN TENDANGAN *DOLLYOCHAGI* SISWA EKSTRAKURIKULER
TAE KWON DO SMP N 2 GAMPING**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk memenuhi sebagian persyaratan
guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**



**GALANG PUTRI PRATIWI
NIM. 13601241114**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2017**

**KELEBIHAN DAN KEKURANGAN KUDA-KUDA PANJANG DAN PENDEK PADA
KECEPATAN TENDANGAN *DOLLYOCHAGI* SISWA EKSTRAKURIKULER
TAE KWON DO SMP N 2 GAMPING**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk memenuhi sebagian persyaratan
guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**



**GALANG PUTRI PRATIWI
NIM. 13601241114**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2017**

**KELEBIHAN DAN KEKURANGAN KUDA-KUDA PANJANG DAN PENDEK PADA
KECEPATAN TENDANGAN *DOLLYO CHAGI* SISWA EKSTRAKURIKULER
TAE KWON DO SMP N 2 GAMPING**

Oleh:
Galang Putri Pratiwi
NIM 13601241114

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kelebihan dan kekurangan kuda-kuda panjang dan pendek pada kecepatan tendangan *dollyo chagi* siswa ekstrakurikuler tae kwon do SMP N 2 Gamping.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif dengan metode penelitian deskriptif kuantitatif. Instrumen yang digunakan adalah tes kecepatan tendangan *dollyo chagi* dengan menggunakan awalan kuda-kuda panjang dan pendek. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif. Populasi penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler tae kwon do sebanyak 30 siswa dan sampel penelitian berjumlah 20 siswa dengan metode *purposive sampling*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tendangan *dollyo chagi* dengan menggunakan kuda-kuda panjang memberikan keuntungan yang lebih dominan yaitu dengan menggunakan kuda-kuda panjang maka keseimbangan tubuh saat melakukan tendangan lebih stabil, adapun kekurangan dari kuda-kuda panjang ini adalah kecepatan yang dihasilkan belum maksimal. Peneliti juga menyimpulkan beberapa keuntungan melakukan tendangan *dollyo chagi* dengan kuda-kuda pendek, dengan menggunakan kuda-kuda pendek tendangan yang dihasilkan lebih cepat, adapun kekurangan melakukan tendangan *dollyo chagi* menggunakan kuda-kuda pendek yaitu keseimbangan tubuh kurang stabil saat melakukan tendangan.

Kata kunci : *kecepatan, dollyo chagi*

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Galang Putri Pratiwi
NIM : 13601241114
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul TAS : Kelebihan dan kekurangan kuda-kuda panjang dan pendek pada tendangan *dollyo chagi* siswa ekstrakurikuler tae kwon do SMP N 2 Gamping.

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah dengan lazim.

Yogyakarta, 15 Juli 2017

Yang Menyatakan,



Galang Putri Pratiwi
NIM. 13601241114

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**KELEBIHAN DAN KEKURANGAN KUDA-KUDA PANJANG DAN PENDEK PADA
KECEPATAN TENDANGAN DOLLYO CHAGI SISWA EKSTRAKULIKULER
TAEKWONDO SMP N 2 GAMPING**


Disusun oleh :

Galang Putri Pratiwi
NIM 13601241114

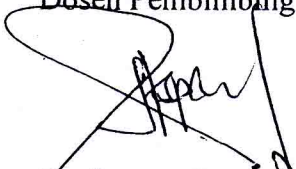
telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan
Ujian Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan:

Yogyakarta, 15 Juli 2017

Mengetahui,
Ketua Jurusan POR


Dr. Gunur, M.Pd.
NIP. 19810926 200604 1 001

Disetujui,
Dosen Pembimbing Skripsi


Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd.
NIP. 19650325 200501 1 002

LEMBAR PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

KELEBIHAN DAN KEKURANGAN KUDA-KUDA PANJANG DAN PENDEK PADA KECEPATAN TENDANGAN DOLLYOCHAGI SISWA EKSTRAKURIKULER TAE KWON DO SMP N 2 GAMPING

Disusun oleh:

Galang Putri Pratiwi
NIM 13601241114

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Pada tanggal 21 Juli 2017

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd.

Ketua Penguji/Pembimbing

Indah Prasetyawati TPS, M.Or

Sekretaris

Dr. Or. Mansur, MS.

Penguji



16 / 8 2017

15 / 8 2017



2 / 8 2017

Yogyakarta, Agustus 2017

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,

Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.

NIP. 19640707 198812 1 001

MOTTO

1. Jika kamu berhasil ingatlah selalu bahwa banyak orang dibalik kesuksesanmu.
(Penulis)
2. “Tak masalah seberapa sering kau jatuh yang terpenting seberapa cepat kau bangkit.” (Arsene Wenger)
3. “Bukan yang paling kuat yang menang, tetapi yang menang yang akan jadi yang kuat.” (Franz Beckenbauer)
4. “Berjuang demi sebuah perjuangan” (Tsubasa Ozora)

PERSEMBAHAN

Karya ini kupersembahkan untuk:

1. Bapak Ponijan dan Ibu Kushandiyani tercinta yang telah membesarkan saya hingga saat ini dan segala usaha beliau dalam mendidik saya menjadi wanita yang kuat dan mandiri saya ucapkan terima kasih.
2. Kepada kakak saya Yudhit Permatasari dan Citra Ayu Wardhani yang telah memotivasi saya.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Kelebihan dan kekurangan kuda-kuda panjang dan pendek pada tendangan *dollyo chagis* siswa ekstrakurikuler taekwondo SMP N 2 Gamping” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan oleh bantuan dari beberapa pihak, oleh karena itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

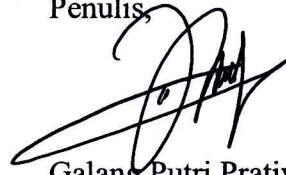
1. Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
2. Devi Tirtawirya, M.Or. selaku validator instrumen penelitian Tugas Akhir Skripsi yang memberikan saran/masukan perbaikan sehingga penelitian Tugas Akhir Skripsi dapat terlaksana sesuai dengan tujuan.
3. Dr. Or. Mansur, MS., Indah Prasetyawati TPS, M.Or., Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd. selaku Ketua Penguji, Sekretaris, dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Dr. Guntur, M.Pd. selaku ketua jurusan POR beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
6. H. Bakrodin, M.Pd. selaku Kepala SMP N 2 Gamping yang telah memberi izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Para guru dan staf SMP N 2 Gamping yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat saya sebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 24 Juli 2017

Penulis,



Galang Putri Pratiwi
NIM 13601241114

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian	5

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori.....	7
1. Hakikat TaeKwonDo	7
2. Hakikat <i>Kyorugi</i>	24
3. Peraturan <i>Kyorugi</i>	25
4. Hakikat Teknik Tendangan <i>Dollyo Chagi</i>	26
5. Hakikat Kuda-Kuda	28

6. Hakikat Latihan	30
a. Pengertian Latihan	30
b. Tujuan dan Sasaran Latihan	31
c. Prinsip-Prinsip Latihan	32
7. Hakikat Komponen Biomotor	34
a. Pengertian Biomotor	34
b. Komponen Biomotor Taekwondo.....	35
8. Hakekat Ekstrakurikuler	42
a. Pengertian Ekstrakurikuler	42
b. Prinsip Ekstrakurikuler.....	43
c. Fungsi Ekstrakurikuler	43
d. Tujuan Ekstrakurikuler.....	44
9. Karakteristik Atlet Tae Kwon Do dan Kelas dalam Bertanding	45
10. Analisis Biomekanika Tendangan <i>Dollyo Chagi</i>	47
11. Karakteristik Siswa Ekstrakurikuler	51
B. Penelitian Yang Relevan	52
C. Kerangka Berfikir	55
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	56
B. Objek Penelitian	56
C. Definisi Operasional dan Variabel Penelitian	56
D. Populasi Penelitian	57
E. Instrumen Penelitian dan Pengumpulan Data.....	57

1. Instrumen Penelitian.....	57
a. UjiValiditas	67
b. UjiReliabilitas	68
2. Teknik Pengumpulan Data.....	69
F. Teknik Analisis Data.....	70
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Penelitian.....	71
B. Hasil Penelitian.....	71
C. Pembahasan	78
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	76
B. Implikasi Hasil Penelitian	76
C. Keterbatasan Penelitian	77
D. Saran.....	77
DAFTAR PUSTAKA	78
LAMPIRAN.....	81

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Klasifikasi Berat Badan Kategori <i>Kyorugi</i> Junior	46
Tabel 2. Klasifikasi Berat Badan Kategori <i>Kyorugi</i> Senior	46
Tabel 3. Deskripsi tes kecepatan tendangan dengan kuda-kuda pendek	59
Tabel 4. Deskripsi tes kecepatan tendangan dengan kuda-kuda panjang	63
Tabel 5. Deskripsi Hasil Kecepatan Tendangan <i>Dollyo Chagi</i>	72

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. <i>Pyeonhi Seogi</i> (sikap kuda-kuda rileks)	9
Gambar 2. <i>Naranhi Seogi</i> (sikap kuda-kuda sejajar)	9
Gambar 3. <i>Juchum Seogi</i> (sikap kuda-kuda duduk).....	10
Gambar 4. <i>Ap Seogi</i> (sikap kuda-kuda jalan pendek)	10
Gambar 5. <i>Ap Kubi</i> (sikap kuda-kuda jalan panjang)	10
Gambar 6. <i>Dwit Kubi Seogi</i> (sikap kuda-kuda L)	11
Gambar 7. <i>Beom Seogi</i> (sikap kuda-kuda harimau)	11
Gambar 8. <i>Moa Seogi</i> (sikap kuda-kuda tertutup)	12
Gambar 9. <i>Kibon Junbi Seogi</i> (sikap kuda-kuda siap)	12
Gambar 10. <i>Bojumeok Junbi Seogi</i> (sikap kuda-kuda siap dengan menutup kepala)	13
Gambar 11. <i>Eolgol Makki</i> (tangkisan kearah kepala)	13
Gambar 12. <i>Arae Makki</i> (tangkisan kearah bawah)	14
Gambar 13. <i>An Palmok Momtong Bakat Makki</i> (tangkisan kedalam menggunakan tangan bagian luar)	14
Gambar 14. <i>Akat Palmok Momtong Bakat Makki</i> (tangkisan keluar menggunakan tangan bagian luar)	15
Gambar 15. <i>Hansonal Momtong Bakat Makki</i> (tangkisan pisau tangan dari dalam keluar).....	15
Gambar 16. <i>Sonal Godro Momtong Bakat Makki</i> (tangkisan tengah dengan dua tangan pisau)	16
Gambar 17. <i>Eol Gol Jieurigi</i> (pukulan keatas dengan sasara kepala).....	16
Gambar 18. <i>Moomtong Jieurigi</i> (pukulan kearah tengah dengan sasaran ulu hati)	17
Gambar 19. <i>Arae Jieurigi</i> (pukulan kearah bawah)	17
Gambar 20. <i>Yeop Jieurigi</i> (pukulan kearah samping).....	17
Gambar 21. <i>Jaebi Poom Mok Chigi</i> (sabetan ke arah leher sambil tangkisan ke atas)	18
Gambar 22. <i>Han Sonnal Mok Chigi</i> (sabetan tunggal dengan pisau tangan).....	18
Gambar23. <i>Me Jumeok Naeryo Chigi</i> (sabetan dari atas ke bawah dengan bantalan kepala bagian ruas kelingking)	19
Gambar 24. <i>Dung Jumeok Eolgul Ap Chigi</i> (sabetan depan menggunakan bonggol atas kepala dengan sasaran atas)	19
Gambar 25. <i>Ap Chagi</i> (tendangan depan ke arah perut menggunakan kaki depan)	20
Gambar 26. <i>Dollyo Chagi</i> (tendangan dari arah samping)	20
Gambar 27. <i>Yeop Chagi</i> (tendangan samping menggunakan pisau kaki).....	20
Gambar 28. <i>Dwi Chagi</i> (tendangan belakang)	21
Gambar 29. <i>Dwieo Dwi Chagi</i> (tendangan belakang yang dilakukan dengan lompatan)	21
Gambar 30. <i>Dwi Hurigi</i> (tendangan berputar melalui belakang).....	21

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian BAPEDA Sleman	82
Lampiran 2. Surat Pembimbing Proposal TAS	83
Lampiran 3. Kartu Bimbingan	84
Lampiran 4. Surat Permohonan <i>Expert Judgement</i>	85
Lampiran 5. Analisi Uji Coba Instrumen	86
Lampiran 6. Dokumentasi.....	87

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tae Kwon Do adalah olahraga beladiri yang berakar pada beladiri tradisional Korea. Tae Kwon Do dapat dipelajari siapa saja tanpa tergantung jenis kelamin, usia, dan status sosial. Tae Kwon Do juga telah tersebar dan banyak dipraktikkan di seluruh dunia tahun 2002. Tae Kwon Do dibagi menjadi dua jenis bidang seni yaitu jurus (*poomsae*) dan pertarungan (*Kyorugi*). Tae kwon do kategori *kyorugi* merupakan aktivitas beladiri *body contact*, sehingga memerlukan kemampuan biomotor yang baik. Cabang olahraga beladiri Tae kwon do umumnya menekankan pada teknik tendangan dibandingkan teknik pukulan.

Teknik tendangan menjadi sangat penting karena kekuatannya lebih besar daripada tangan walaupun teknik tendangan secara umum lebih sukar dilakukan daripada tangan, namun dengan latihan yang baik dan benar akan meningkatkan kualitas tendangan secara signifikan. Kategori *kyorugi* semua teknik dasar wajib dipelajari dan dapat dilakukan dengan baik, terutama teknik dasar kuda-kuda dan teknik dasar tendangan, karena dalam bertarung teknik dasar kuda-kuda akan sangat mempengaruhi kecepatan dan ketepatan tendangan saat mengenai lawan. Salah satu tendangan dalam Tae Kwon Do yang sering digunakan dalam pertarungan yaitu tendangan *Dollyo Chagi*. *Dollyo Chagi* atau diartikan tendangan melingkar ke depan adalah tendangan paling dasar yang diajarkan pada tingkatan sabuk putih dan merupakan pondasi

dari berbagai variasi tendangan tingkat lanjut, karena dapat banyak divariasikan dengan tendangan lainnya dan tingginya efektivitas tendangan ini menjadi tendangan yang sangat penting. Kecepatan tendangan *dollyo chagi* juga bergantung terhadap benar atau tidaknya kuda-kuda yang digunakan.

Tendangan *dollyo chagi* sering digunakan dalam *kyorugi* maka pemahaman dan kecepatan tendangan *dollyo chagi* perlu ditingkatkan. Salah satu cara meningkatkan kecepatan tendangan *dollyo chagi* yaitu dengan menggunakan awalan kuda-kuda yang benar. Teknik dasar yang paling utama dalam tae kwon do adalah kuda-kuda. Kuda-kuda dalam tae kwon do terdapat beberapa macam namun hanya 2 macam kuda-kuda yang sering digunakan dalam pertarungan antara lain kuda-kuda langkah panjang(*Ap Koobi*) dan kuda-kuda langkah pendek(*Ap Seogi*).

Pendidikan jasmani merupakan jalur pembinaan olahraga dalam satu sistem terpadu terutama dalam memperkuat landasan pembinaan prestasi olahraga. Pembinaan dan pengembangan cabang olahraga, salah satunya dapat dilakukan di sekolah melalui ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler diberikan untuk mengembangkan bakat, minat, dan keterampilan siswa sehingga akan timbul kemandirian, kepercayaan diri, kreativitas, dan kebugaran jasmani. Salah satu sekolah yang telah menerapkan ekstrakurikuler adalah SMP N 2 Gamping, yang mempunyai beberapa macam ekstrakurikuler termasuk beladiri tae kwon do.

Ektrakurikuler cabang beladiri tae kwon do didirikan di SMP N 2 Gamping pada tahun 2015. Olahraga beladiri tae kwon do telah dimasukkan

dalam kegiatan ekstrakurikuler sekolah sebagai salah satu wadah bagi siswa sekolah untuk menyalurkan minatnya dan mencetak prestasi. Tujuan didirikan ekstrakurikuler tae kwon do adalah untuk mencari bibit baru atlet tae kwon do Yogyakarta, meningkatkan prestasi siswa SMP N 2 Gamping, dan mengangkat nama baik SMP N 2 Gamping dalam bidang olahraga. Siswa SMP N 2 Gamping sangat berantusias untuk mengikuti ekstrakurikuler tae kwon do semenjak olahraga beladiri ini diperkenalkan pada sekolah tersebut, namun masih banyak siswa yang belum menguasai teknik-teknik dasar olahraga tae kwon do. Atlet tae kwon do yang baik, mampu melakukan gerakan efektif dan efisien sehingga dapat memberikan hasil optimal dalam pertandingan. Gerak yang efektif dan efisien dapat didukung oleh kemampuan biomotor yang baik.

Ekstrakurikuler Tae Kwon Do yang terdapat di SMP N 2 Gamping ini masih terlihat asing bagi siswa siswinya, pemahaman mengenai teknik dasar dari olahraga beladiri ini juga belum dimengerti. Bagi siswa SMP N 2 Gamping ekstrakurikuler tae kwon do adalah ekstrakurikuler yang belum seluruh siswa mengetahui, hal ini disebabkan karena ekstrakurikuler ini masih baru bagi siswa siswi kelas tujuh dan delapan. Terlihat beberapa siswa yang sebelumnya pernah mengikuti beladiri Tae Kwon Do di tempat lain belum dapat menguasai teknik tendangan dengan baik. Kurangnya pemahaman tentang teknik dasar kuda-kuda menyebabkan tendangan yang dilakukan siswa juga lambat saat mengenai sasaran. Sebenarnya dua tahun sebelumnya ekstrakurikuler tae kwon do sempat didirikan namun dikarenakan beberapa masalah maka ekstrakurikuler ini diberhentikan. Fasilitas yang ada untuk

ekstrakurikuler tae kwon do di SMP N 2 Gamping belum memadai. Walaupun pihak sekolah telah menyediakan aula yang cukup luas dan bersih namun di dalam aula tersebut belum disediakan matras untuk latihan. Peralatan yang dipakai seperti pelindung kaki dan tangan, pelindung kepala, target, dan hudo sekolah juga belum dapat menyediakan walaupun hanya untuk beberapa pasang maka pihak sekolah mengharuskan siswa untuk membawanya sendiri.

Mengungkap permasalahan ini peneliti akan memilih siswa-siswi yang mengikuti ekstrakurikuler beladiri tae kwon do untuk selanjutnya peneliti akan mengajarkan beberapa teknik kuda-kuda. Maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti “Kelebihan dan kekurangan kuda-kuda panjang dan pendek pada kecepatan tendangan *dollyo chagi* siswa ekstrakurikuler tae kwon do SMP N 2 Gamping.”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang ada diatas maka dapat diidentifikasi berbagai masalah yang ada yaitu :

1. Adanya beberapa siswa siswi SMP N 2 Gamping belum memiliki teknik dasar beladiri tae kwon do yang baik.
2. Adanya beberapa siswa siswi SMP N 2 Gamping belum dapat melakukan teknik dasar kuda-kuda panjang dan pendek dengan baik.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang dan identifikasi masalah di atas, mengingat keterbatasan waktu, tenaga, dan kemampuan yang peneliti miliki, maka penelitian ini hanya dibatasi pada permasalahan sebagai berikut :

Kelebihan dan kekurangan kuda-kuda panjang dan pendek pada kecepatan tendangan *dollyo chagi* siswa ekstrakurikuler taekwondo SMP N 2 Gamping.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut : “Apa kelebihan dan kekurangan kuda-kuda panjang dan pendek pada kecepatan tendangan *dollyo chagi* siswa ekstrakurikuler Taekwondo SMP N 2 Gamping ?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Kelebihan dan kekurangan kuda-kuda panjang dan pendek pada kecepatan tendangan *dollyo chagi* siswa ekstrakurikuler taekwon do SMP N 2 Gamping.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat bagi pihak-pihak terkait seperti sebagai berikut :

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan memberikan informasi mengenai kelebihan dan kekurangan kuda-kuda panjang dan pendek pada kecepatan tendangan *dollyo chagi* siswa ekstrakurikuler tae kwon do SMP N 2 Gamping.

2. Secara Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan siswa dapat meningkatkan kecepatan tendangan *dollyo chagi* dengan menggunakan kuda-kuda yang tepat.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Taekwondo

“Menurut Goodman (1998:12) *Taekwondo is derived from several martial arts, with the main influence being tae kyon korean kick fighting. Tae means “to kick” or “smash with the feet”, Kwon means “to intercept” or “strike with the hand” and Do means “the way of arts”. “This, the foundation of the art is the use of the hands and feel the overcome an attacker swiftly.”*

Maksud dari Goodman (1998:12) adalah taekwondo merupakan gabungan dari beberapa seni beladiri dan yang paling mempengaruhi adalah *Tae Kwon*. *Tae* berarti menghancurkan dengan kaki, *kwon* berarti serangan dengan tangan, *do* berarti jalan seni. Jika dihubungkan maka taekwondo berarti seni beladiri yang menggunakan kaki dan tangan yang bertujuan untuk mengatasi serangan cepat. Hampir selaras dengan pendapat Goodman, Tirtawirya (2005:200) menyatakan bahwa taekwondo sendiri berasal dari bahasa Korea yang secara harafiah dapat diartikan sebagai berikut : “*Tae* yang berarti menyerang menggunakan kaki, *Kwon* yang berarti memukul atau menyerang dengan tangan, dan *Do* yang berarti disiplin atau seni. Menurut Suryadi (2002; xv) menyatakan bahwa taekwondo berarti seni atau cara mendisiplinkan diri atau seni beladiri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong. Dapat disimpulkan dari beberapa pendapat para ahli diatas bahwa tae kwon do adalah seni beladiri yang berasal dari Korea yang

berorientasi pada tendangan dan pukulan serta menjunjung tinggi kedisiplinan, beretika, dan berperilaku baik.

Taekwondo mempunyai banyak kelebihan, tidak hanya mengajarkan aspek fisik semata, seperti keahlian dalam bertarung, tetapi juga menekankan pengajaran aspek disiplin mental. Dengan demikian, taekwondo akan membentuk sikap mental yang kuat dan etika yang baik bagi individu yang secara sungguh-sungguh mempelajarinya. Taekwondo mengandung aspek filosofi yang mendalam sehingga dalam mempelajari taekwondo, pikiran, jiwa, dan raga secara menyeluruh akan ditumbuhkan dan dikembangkan. Tiga materi penting dalam berlatih taekwondo adalah *kyupa* (pemecahan benda keras), *poomsae* (jurus), dan *kyorugi* (pertarungan). Mempelajari taekwondo tidak dapat hanya dengan menyentuh aspek keterampilan teknik beladiri saja, akan tetapi juga meliputi aspek fisik, mental, dan spiritualnya agar terdapat keseimbangan di antaranya. Untuk itu, seorang taekwondoin dalam berlatih taekwondo sudah seharusnya menunjukkan kondisi fisik yang prima, mental, dan semangat yang tinggi agar dalam pelaksanaan memiliki keseimbangan di dalamnya.

Meskipun banyak perbedaan dalam organisasi taekwondo, seni beladiri taekwondo menekankan pada teknik tendangan yang dilakukan dari suatu sikap bergerak, dengan menggunakan daya jangkauan dan kekuatan kaki yang lebih besar untuk melumpuhkan lawan dari kejauhan. Taekwondo meliputi tiga kategori yaitu jurus (*poomsae*), pemecahan benda keras (*kyupa*), dan pertarungan (*kyorugi*).

Perkembangan tae kwon do di Indonesia diungkap oleh website resmi Pengurus Besar Taekwondo Indonesia yang menjelaskan bahwa tae kwon do berkembang di Indonesia pada tahun 1970-an, dimulai oleh aliran tae kwon do yang berkiblat ke ITF (*International Taekwondo Federation*) yang pada waktu itu bermarkas besar di Toronto, Kanada. Aliran ini dipimpin oleh Gen Choi Hong Hi. Kemudian berkembang juga aliran tae kwon do WTF (*World Taekwondo Federation*) yang berpusat di Ku Ki Won, Soul, Korea Selatan dengan presiden Dr. Un Yong Kim.

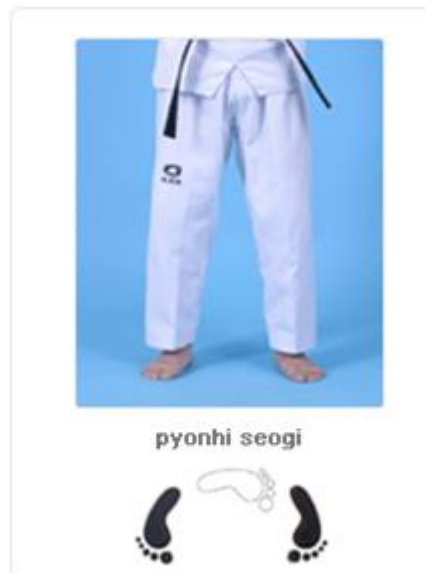
Pada waktu itu, di Indonesia kedua aliran ini masing-masing mempunyai organisasi di tingkat nasional, yaitu Persatuan Taekwondo Indonesia (PTI) yang berafiliasi ke ITF dipimpin oleh Letjen Leo Lopolisa dan Federasi Taekwondo Indonesia yang berafiliasi ke WTF dipimpin oleh Marsekal Muda Sugiri. Musyawarah nasional tae kwon do pada tanggal 28 Maret 1981 berhasil menyatukan kedua organisasi tae kwon do tersebut menjadi organisasi baru yang disebut Tae kwon do Indonesia yang berkiblat pada WTF. Organisasi ini dipimpin oleh Leo Lopolisa sebagai ketua umum, sedangkan struktur organisasi di tingkat nasionalnya disebut PBTI (Pengurus Besar Tae kwon do Indonesia) yang berpusat di Jakarta.

Seorang taekwondoin harus menguasai teknik-teknik dasar agar mampu meningkatkan keterampilan dan memperoleh presentasi optimal (Suryadi, 2002:9-39). Teknik-teknik dasar taekwondo harus dikuasai oleh seorang taekwondoin diantaranya (Wuisan, 2015) :

- a. Sikap kuda-kuda (*Seogi*)

1) *Neolpyo Seogi* (sikap kuda-kuda terbuka), terdiri atas :

a) *Pyeonhi Seogi* (sikap kuda-kuda rileks)



Gambar 1. *Pyeonhi Seogi*
Sumber : Taekwondo Bondowoso (2013)

b) *Charyeot Seogi* (sikap kuda-kuda bersiap)

c) *Naranhi Seogi* (sikap kuda-kuda sejajar)



Gambar 2. *Naranhi Seogi*
Sumber : Taekwondo Bondowoso (2013)

d) *Juchum Seogi* (sikap kuda-kuda duduk)



Gambar 3. *Juchum Seogi*
Sumber : Taekwondo Bondowoso (2013)

e) *Ap Seogi* (sikap kuda-kuda jalan pendek)



Gambar 4. *Ap Seogi*
Sumber : Taekwondo Bondowoso (2013)

f) *Ap Kubi* (sikap kuda-kuda jalan panjang)



Gambar 5. *Ap Kubi*
Sumber : Taekwondo Bondowoso (2013)

g) *Dwit Kubi Seogi* (sikap kuda-kuda L)



Gambar 6. *Dwit Kubi Seogi*
Sumber : Wuisan (2015)

h) *Beom Seogi* (sikap kuda-kuda harimau)



Gambar 7. *Beom Seogi*
Sumber : Taekwondo Bondowoso (2013)

i) *Hakdari Seogi* (sikap kuda-kuda satu kaki)

2) *Moa Seogi* (sikap kuda-kuda tertutup), terdiri atas *Moa Seogi* dan *Koa Seogi* (sikap kuda-kuda kaki menyilang).

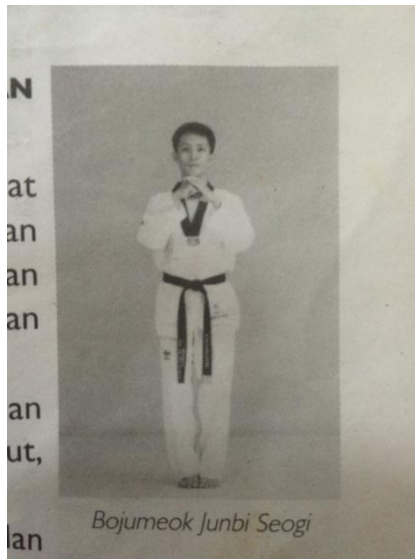


Gambar 8. *Moa Seogi*
 Sumber : Taekwondo Bondowoso (2013)

- 3) *Teuksu Poom Seogi* (sikap kuda-kuda khusus), terdiri atas *Kibon Junbi Seogi* (sikap kuda-kuda siap), *Bojumeok Junbi Seogi* (sikap kuda-kuda siap dengan menutup kepala).



Gambar 9. *Kibon Junbi Seogi*
 Sumber : Taekwondo Bondowoso (2013)

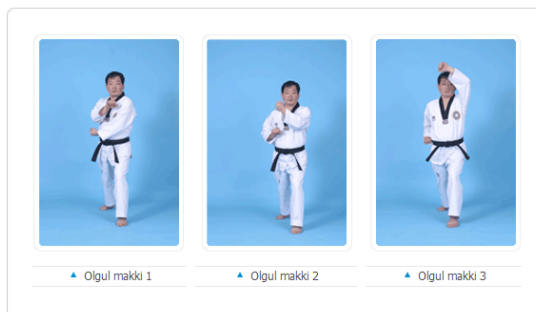


Gambar 10. *Bojumeok Junbi Seogi*
Sumber : Suryadi (2002:21)

b. Tangkisan (*makki*)

1) *Eolgol Makki* (tangkisan kearah kepala)

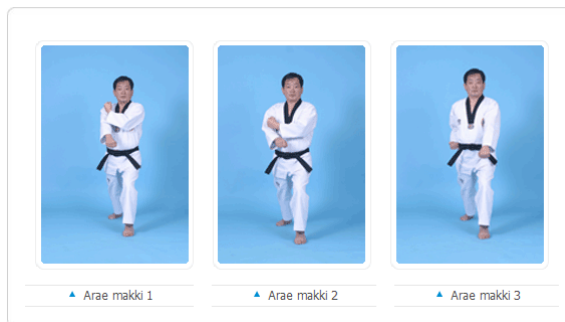
(12) Olgul makki (face blocking)



Gambar 11. *Eolgol Makki*
Sumber : Taekwondo Bondowoso (2013)

2) *Arae Makki* (tangkisan kearah bawah)

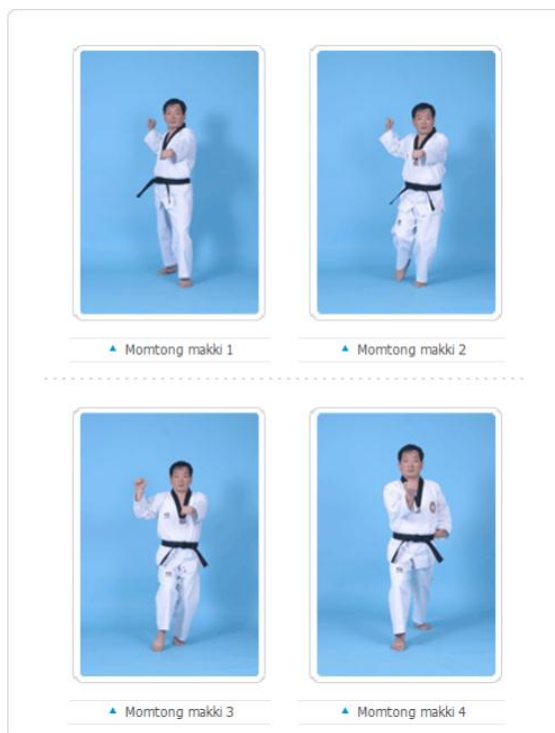
(3) Arae makki (underneath blocking)



Gambar 12. *Arae Makki*
Sumber : taekwondoworld.com.au

3) *An Palmok Momtong Bakat Makki* (tangkisan kedalam menggunakan tangan bagian luar)

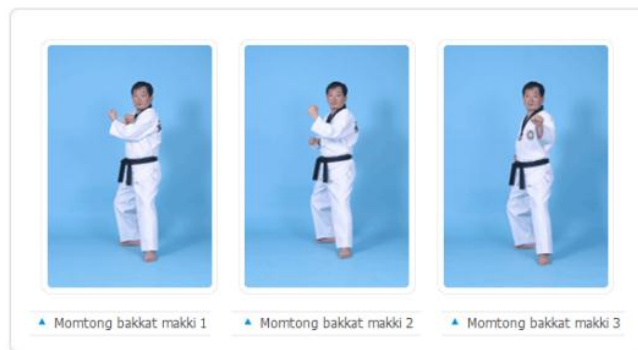
(9) Momtong makki (trunk blocking)



Gambar 13. *An Palmok Momtong Bakat Makki*
Sumber : Taekwondo Bondowoso (2013)

4) *Akat Palmok Momtong Bakat Makki* (tangkisan keluar menggunakan tangan bagian luar)

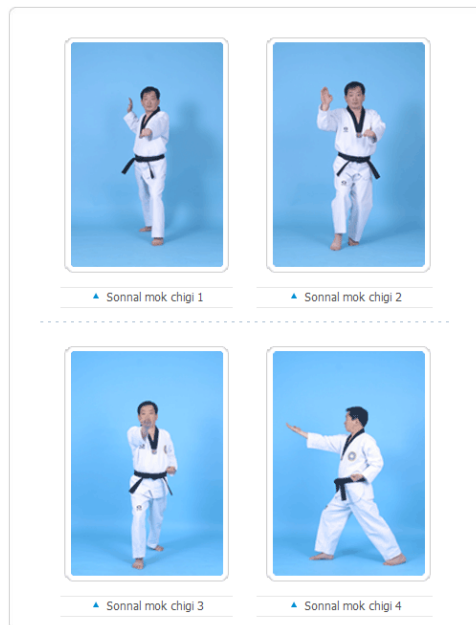
(6) Momtong bakkat makki(trunk outer blocking)



Gambar 14. *Akat Palmok Momtong Bakat Makki*
Sumber : Taekwondo Bondowoso (2013)

5) *Hansonal Momtong Bakat Makki* (tangkisan pisau tangan dari dalam keluar)

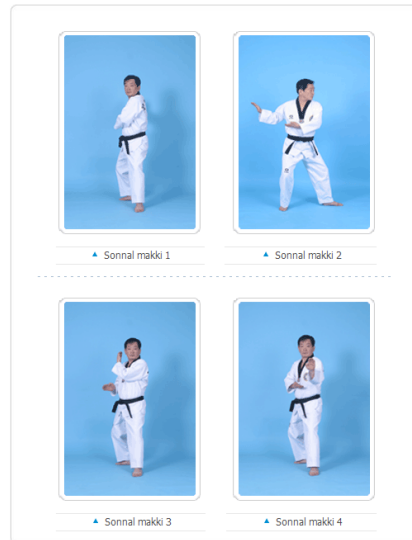
(13) Sonnal mok chigi (hand blade neck hitting)



Gambar 15. *Hansonal Momtong Bakat Makki*
Sumber : Taekwondo Bondowoso (2013)

6) *Sonal Godro Momtong Bakat Makki* (tangkisan tengah dengan dua tangan pisau)

(10) Sonnal makki (hand blade blocking)



Gambar 16. *Sonal Godro Momtong Bakat Makki*
Sumber : Taekwondo Bondowoso (2013)

c. Teknik serangan (*Kyongkyok Kisul*)

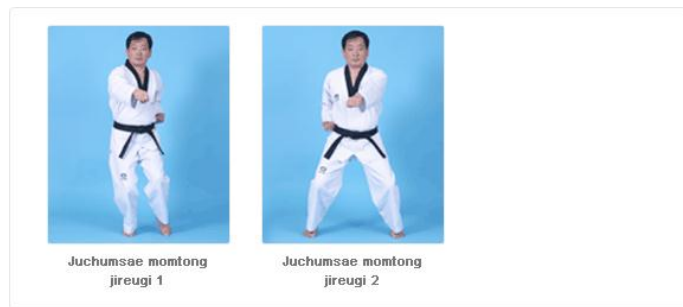
1) *Jieurigi* (pukulan)

a) *Eol Gol Jieurigi* (pukulan keatas dengan sasara kepala)



Gambar 17. *Eol Gol Jieurigi*
Sumber : sarahbazha.blogspot.com

b) *Moomtong Jieurigi* (pukulan kearah tengah dengan sasaran ulu hati)



Gambar 18. *Moomtong Jieurigi*
Sumber archive.kaskus.co.id

c) *Arae Jieurigi* (pukulan kearah bawah)



Gambar 19. *Arae Jieurigi*
Sumber : Wuisan (2015)

d) *Do Beon Jieurigi* (dua kali pukulan)

e) *Yeop Jieurigi* (pukulan kearah samping)

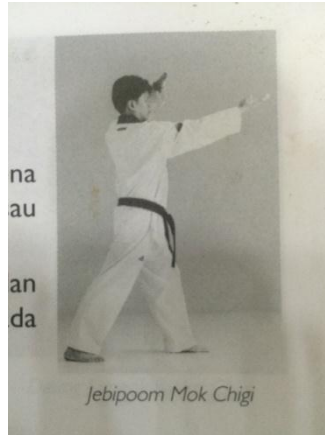


Gambar 20. *Yeop Jieurigi*
Sumber : Wuisan (2015)

f) *Oreon Jieurigi* (pukulan tangan kanan yang dilakukan dengan menendang)

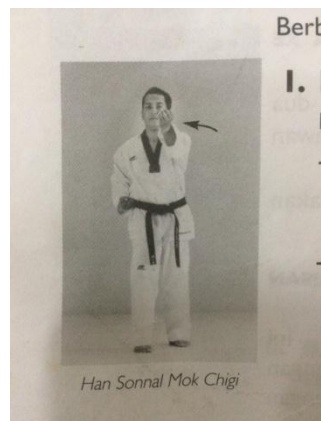
2) *Chigi* (sabetan)

- a) *Jaebi Poom Mok Chigi* (sabetan ke arah leher sambil tangkisan ke atas)



Gambar 21. *Jaebi Poom Mok Chigi*
Sumber : Suryadi (2002:29)

- b) *Han Sonnal Mok Chigi* (sabetan tunggal dengan pisau tangan)



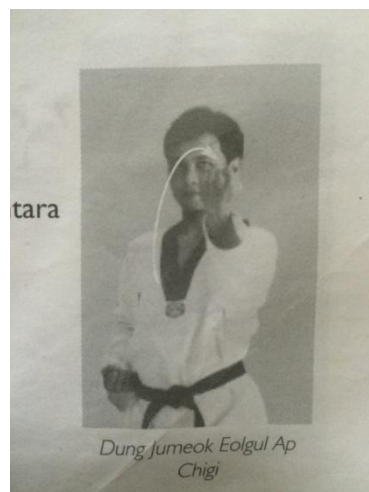
Gambar 22. *Han Sonnal Mok Chigi*
Sumber : Suryadi (2002:28)

- c) *Me Jumeok Naeryo Chigi* (sabetan dari atas ke bawah dengan bantalan kepala bagian ruas kelingking)



Gambar 23. *Me Jumeok Naeryo Chigi*
Sumber : Suryadi (2002:29)

- d) *Dung Jumeok Eolgul Ap Chigi* (sabetan depan menggunakan bonggol atas kepala dengan sasaran atas)



Gambar 24. *Dung Jumeok Eolgul Ap Chigi*
Sumber : Suryadi (2002:29)

3) *Chagi* (tendangan)

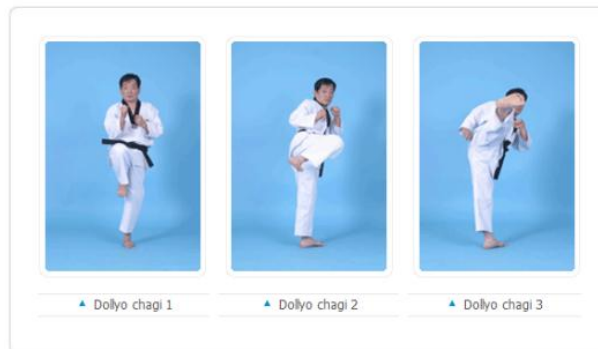
- a) *Ap Chagi* (tendangan depan ke arah perut menggunakan kaki depan)



Gambar 25. *Ap Chagi*
Sumber : Wuisan (2015)

b) *Dollyo Chagi* (tendangan dari arah samping)

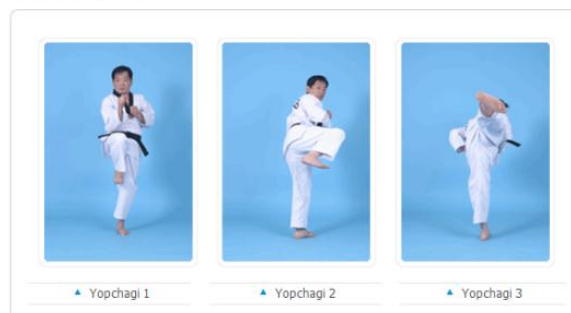
(11) Dollyo chagi (round house kick)



Gambar 26. *Dollyo Chagi*
Sumber : Wuisan (2015)

c) *Yeop Chagi* (tendangan samping menggunakan pisau kaki)

(8) Yopchagi (side kick)



Gambar 27. *Yeop Chagi*
Sumber : Wuisan (2015)

d) *Dwi Chagi* (tendangan belakang)



Gambar 28. *Dwi Chagi*

Sumber : INTEC Taekwondo Club Indonesia (2015)

- e) *Twieo Dwi Chagi* (tendangan belakang yang dilakukan dengan lompatan)



Gambar 29. *Twieo Dwi Chagi*

Sumber : Rheza Ryan (2014)

- f) *Nare Chagi* (tendangan ganda)

- g) *Dwi Hurigi* (tendangan berputar melalui belakang)



Gambar 30. *Dwi Hurigi*

Sumber : Eko Meinarto (2016)

h) *Del'o Chagi* (tendangan mencangkul ke arah kepala menggunakan tumit)

d. Sasaran Tubuh (*Keup So*)

Sesuai dengan *competitipn rules & interpretation permitted area*, daerah dengan sasaran yang diperbolehkan dalam sebuah pertandingan taekwondo adalah :

- 1) Badan : Serangan yang dilakukan dengan tangan dan kaki didaerah badan yang dilindungi oleh *body protector* adalah diperbolehkan. Tetapi tidak diperbolehkan disepanjang tulang belakang.
- 2) Muka : Daerah ini tidak termasuk daerah kepala bagian belakang dan hanya diperbolehkan dengan serangan kaki saja.

e. Teknik yang diperbolehkan untuk menyerang atau bertahan (*Permitted Techniques*) WTF *Competition Rules & Interpretation* (2012:21).

- 1) Teknik tangan : Memukul dengan kepalan tinju yang erat. Teknik tangan atau kepalan adalah pukulan dengan kepalan yang kuat ke arah *permitted area* badan lawan menggunakan bagian depan kepalan yang sempurna saat lawan menyerang.
- 2) Kaki : Menendang dengan bagian bawah tulang mata kaki. Teknik kaki adalah semua teknik serangan menggunakan bagian bawah tulang mata kaki diperbolehkan, sedangkan menggunakan bagian di atasnya tidak diperbolehkan (contoh : tulang kering, lutut, dll). Dalam PSS , letak sensor pada *E-Foot Protector* ditentukan WTF.

Selain itu seorang taekwondoin harus mengetahui peraturan resmi dari WTF dalam mendapatkan poin yang sah. Sesuai dengan *WTF*

Competition Rules & Interpretation (2012 : 22-24) poin yang sah sebagai berikut :

a. Area sasaran yang mendapat poin (*Legal Scoring Areas*)

- 1) Badan : area yang diwarnai biru dan merah pada *Body Protector*.
- 2) Kepala : seluruh bagian atas tulang selangka termasuk telinga dan kepala belakang.
- 3) Dalam PSS poin dengan arah sasaran perut akan keluar secara otomatis apabila suatu serangan atau pertahanan yang kuat dan bertenaga dideteksi oleh alat sensor yang dipasang di PSS dan level kekuatan yang mendapat poin dibedakan menurut kelas dan *gender*.

b. Kategori poin :

- 1) Satu (1) poin untuk serangan sah ke *permitted area* badan.
- 2) Dua (2) poin untuk serangan tendangan berputar yang sah ke *permitted area* badan.
- 3) Tiga (3) poin untuk serangan tendangan yang sah ke *permitted area* di kepala.
- 4) Empat (4) poin untuk serangan berputar yang sah ke *permitted area* kepala (tendangan berputar yang jika dilancarkan dengan satu kesatuan tanpa jeda sesaat).

c. *Scoring PSS* :

- 1) Badan : *valid point* secara otomatis tercatat oleh transmisi yang terpasang di *protector*. Dalam hal ini tendangan berputar yang sah, maka nilai *valid turn* diberikan oleh *judge*.

2) Tendangan ke kepala & pukulan ke arah badan : poin pukulan diberikan oleh *judge* dengan menekan tombol alat *scoring*. Untuk tendangan berputar ke kepala yang sah, *judge* akan memberi poin kepala dan tambahan satu poin lagi jika tendangan ke arah kepala menggunakan teknik berputar.

2. Hakikat *Kyorugi*

Taekwondo sebagai ilmu beladiri yang berasal dari Korea, didalamnya mengutamakan suatu ketahanan fisik, kecepatan dan juga kekuatan mental. *Kyorugi* atau perkelahian bebas (*sparring*) berasal dari kata “*Kyoruda*” yang aslinya berarti adu kekuatan fisik dan mental. *Kyorugi* merupakan pertarungan antara dua orang Taekwondoin yang saling menyerang dan melakukan pertahanan agar dapat menjatuhkan lawan dan menjaga diri dari serangan dengan menggunakan teknik-teknik tendangan maupun pukulan yang ada pada Taekwondo (Ihsan, 2014). Namun pada dasarnya, *kyorugi* tidak hanya berarti tentang teknik bertahan dan menyerang akan tetapi disini menunjukkan kenyataan perkelahian sesungguhnya. Teknik yang digunakan dalam *kyorugi* yaitu teknik tangan dan kaki. Pada teknik tangan maka yang dibolehkan adalah pukulan dengan menggunakan kepalan tangan yaitu bagian dasar dari telunjuk dan jari tengah. Sedangkan teknik kaki yang diperbolehkan jika tendangan itu berasal dari bagian bawah mata kaki Taekwondoin yang akan melakukan tendangan. Tendangan yang keluar tidak hanya sebatas mengenai sasaran badan lawan saja, akan tetapi juga harus memiliki tenaga sebab jika tendangan

atau pukulan tidak bertenaga maka tidak akan menghasilkan poin dalam *kyorugi*.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa *Kyorugi* merupakan gabungan dari teknik gerakan dasar Taekwondo, fisik dan juga mental karena didalamnya kita perlu mengukur tenaga perlawanan dengan teknik yang dimiliki sehingga diperlukan latihan yang cukup agar dapat melakukan teknik tersebut dengan baik.

3. Peraturan *Kyorugi* dalam Pertandingan Tae Kwon Do

World Taekwondo Federation (WTF) mengumumkan beberapa peraturan terbaru untuk pertandingan *kyorugi* sejak April 2017, dengan adanya peraturan terbaru ini maka terdapat perubahan dan pengembangan yang harus diketahui oleh para atlet dan wasit tae kwon do di seluruh dunia. Beberapa peraturan tersebut antara lain (Ihsan, 2014) :

- a. Peraturan pertandingan menggunakan peraturan terbaru yang mengacu pada “*WTF Competition Rules*” dan akan dijelaskan pada saat *technical meeting* di setiap pertandingan yang diselenggarakan.
- b. Sistem pertandingan menggunakan sistem gugur (*Single elimination tournament system*).
- c. Untuk *kyorugi* minimal untuk setiap kelasnya berjumlah 4 orang, jika kurang maka akan dinyatakan eksebisi.
- d. Atlet *kyorugi* minimal menyandang sabuk hijau, jika dibawah tingkatan sabuk tersebut maka akan didasarkan pada kebijakan pelatih.

Peraturan ini merupakan peraturan yang umum, karena didalam setiap pertandingan, dari panitia penyelenggara mempunyai kebijakan mengenai aturan pertandingan masing-masing dengan disesuaikan kondisi lapangan.

4. Hakikat Teknik Tendangan *Dollyo Chagi*

Pada olahraga beladiri taekwondo tendangan dan pukulan sangat diperlukan, akan tetapi mayoritas poin dalam pertandingan adalah dengan memakai tendangan. Selain itu tendangan lebih mempunyai kekuatan yang lebih besar dari pada pukulan. Pada saat melakukan tendangan banyak faktor yang harus diperlukan, salah satunya adalah keseimbangan. Keseimbangan yang baik sangat diperlukan karena, bukan hanya berat badan yang bertumpu pada satu kaki saja akan tetapi juga disebabkan akibat guncangan tenaga balik pada saat benturan. Selain itu kaki mempunyai jangkauan yang lebih panjang dari pada tangan. Tendangan *Dollyo* atau yang lebih sering disebut *Dollyo Chagi* dalam bahasa inggris "*Round House Kick*" dalam bahasa Indonesianya sering juga diartikan tendangan memutar ke depan (Sugiarto, 2014). Hasil pengamatan peneliti terhadap keterampilan gerak tendangan *dollyo chagi*, dapat didefinisikan tendangan *dollyo chagi* adalah tendangan yang mengangkat paha hingga kaki sampai ke atas, kemudian pinggang diputar sehingga lipatan kaki mendatar ke depan dan diakhiri dengan melakukan lecutan kaki oleh telapak kaki dengan arah kaki 90 derajat untuk sasaran perut dan 45 derajat untuk sasaran kepala.

Dollyo chagi merupakan salah satu bentuk tendangan yang saling sering dipakai dalam sebuah pertandingan karena keefektifannya dalam

menghasilkan poin. *Dollyo chagi* adalah salah satu tendangan yang wajib dikuasai oleh seorang taekwondoin, baik pemula maupun tingkat lanjut, baik bagi atlet *poomsae* maupun *kyorugi*. Gerakan *dollyo chagi* (tendangan serong/memutar kesamping) diawali dengan *ready position phase* (posisi siap), yaitu sikap kuda-kuda sempurna, lalu pada *implementation phase* mengawali tendangan dengan mengangkat paha lurus ke depan dan tidak boleh menyamping saat mengangkat paha hingga setinggi rata-rata air. Posisi selanjutnya serongkan paha yang diangkat, dan pada saat yang bersamaan posisi badan dan tumpuan kaki ikut menyerong/menyamping hingga mencapai sudut sekitar 180 derajat kemudian lepaskan tendangan dengan meluruskan kaki, yaitu dengan melempar kaki dari lutut hingga punggung kaki (*follow through phase*), dimana bagian punggung kaki merupakan bagian yang digunakan untuk mengenai sasaran, perlu diperhatikan pandangan mata tertuju ke arah sasaran (Musadik, 2014).

Tendangan *dollyo chagi* yang sempurna terlihat dari sikap posisi tubuh yang seimbang pada saat proses akhir tendangan (*follow through phase*), dimana posisi tubuh dan tumpuan dari awal mengikuti tungkai atau gerakan tendangan yang menyamping. Pada saat posisi ini, taekwondoin harus dapat menjaga kestabilan dan keseimbangan tubuhnya untuk kembali ke posisi semula, disamping itu pengaturan jarak juga perlu diperhatikan saat melakukan tendangan, agar tendangan bisa mengarah tepat pada sasaran yang dituju.

Menurut penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa tendangan *dollyo chagi* adalah suatu teknik tendangan dasar dimana seluruh taekwondoin

harus menguasai tendangan tersebut dengan baik dimulai dengan mengangkat lutut kedepan, memutar pinggang masuk ke dalam, melecutkan kaki dengan ujung kaki runcing dan pinggang diputar, kemudian kaki ditarik untuk kembali ke posisi semula.

5. Hakikat Kuda-Kuda (*Seogi*)

Kuda-kuda berarti menjaga setiap bagian dari tubuh kecuali dua kaki tidak menyentuh tanah atau lantai, menggunakan bagian bawah tubuh. Bagian atas dari tubuh termasuk lengan dapat membuat gerakan bebas. Teknik-teknik kuda-kuda memberikan pengaruh besar atas pergerakan titik berat dan pusat berat badan, dan ada teknik kuda-kuda berbagai macam sesuai dengan posisi dan gerakan dari dua kaki (Blue Dragon Taekwondo, 2017). Kuda-kuda merupakan salah satu teknik dasar yang penting dalam menyerang atau mempertahankan diri. Taekwondo merupakan salah satu olahraga beladiri yang mengutamakan kuda-kuda, hal ini disebabkan kuda-kuda adalah faktor membentuk teknik tendangan yang benar baik dari segi kecepatan dan ketepatan terhadap sasaran. Kuda-kuda dalam beladiri Taekwondo berarti menjaga setiap bagian tubuh kecuali dua kaki tidak menyentuh tanah atau lantai, menggunakan bagian bawah tubuh. Bagian atas dari tubuh termasuk lengan dapat membuat gerakan bebas, tetapi badan harus dijaga agar tetap tegak. Teknik kuda-kuda memberikan pengaruh besar atas pergerakan titik berat dan pusat berat badan, dan ada beberapa teknik kuda-kuda antara lain *Oreun Seogi*, *Wen Seogi*, *Pyonhi Seogi*, *Antzong Seogi*, *Juchum Seogi*, *Nachuwo Seogi*, *Mo Seogi*, *Ap Seogi*, *Ap Kubi*, dan *Dwit Kubi*.

Kuda-kuda sangat berpengaruh dalam teknik tendangan yang dikeluarkan saat bertanding bagi atlet *kyorugi*. Jika kuda-kuda yang dilakukan tidak sesuai dengan jarak antara diri sendiri dan lawan maka tendangan yang dikeluarkan tidak akan menghasilkan poin, namun jika kuda-kuda yang dilakukan sesuai dengan jarak dan teknik tendangan yang tepat maka tendangan tersebut akan menghasilkan poin. Dalam pertandingan *kyorugi*, kuda-kuda yang sering digunakan adalah kuda-kuda pendek (*ApSeogi*) dan kuda-kuda panjang (*Ap Kubi*) (Wuisan, 2015) :

a. *Ap Seogi*(kuda-kuda pendek)

Posisi :Dalam pengambilan posisi ini, bagian belakang telapak kaki ke depan kemungkinan akan mendorong mata, tetapi sudut balik harus disimpan dalam kemiringan 30 derajat. Berat harus didukung oleh kedua kaki, mengangkat telapak kembali sedikit sehingga kekuatan implusif dapat diberikan.

Penerapan :Kuda-kuda ini sering digunakan oleh atlet dengan posisi badan mengarah pada sasaran saat *kyorugi* dan dapat mengeluarkan gerakan kaki yang sangat implusif.

b. *Ap Kubi* (kuda-kuda panjang)

Posisi :Posisi kaki sama dengan kuda-kuda pendek hanya saja jarak antar kaki diperlebar dan pusat berat serta pusat keseimbangan akan diletakkan di kaki kanan.

Penerapan : Dengan posisi kuda-kuda seperti ini, posisi ini akan membuat gerakan mundur lebih mudah, sehingga kuda-kuda ini sering digunakan untuk bertahan dari lawan saat melakukan *kyorugi*.

6. Hakikat Latihan

a. Pengertian Latihan

Setiap orang harus meningkatkan kualitas diri, dalam hal ini adalah kualitas fisik yang harus dikembangkan secara terus menerus. Kualitas fisik seseorang dapat meningkat jika diiringi dengan aktivitas. Aktivitas yang dimaksud adalah aktivitas yang menunjang terhadap perkembangan fisik orang tersebut, contohnya seperti olahraga. Latihan adalah aktivitas manusia yang menunjang terhadap pemenuhan kebutuhan fisiknya. Berikut ini adalah beberapa pengertian latihan :

- 1) Menurut Nossek (1982:3) latihan adalah proses untuk pengembangan penampilan olahraga yang kompleks dengan memakai isi latihan, metode latihan, tindakan organisasional yang sesuai dengan tujuan.
- 2) Menurut Bompa (1994:4) latihan adalah aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi psikologis dan fisiologis manusia untuk mencapai sasaran yang ditentukan.
- 3) Menurut Sukadiyanto (2005:1) menerangkan bahwa pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang

lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak.

- 4) Dan menurut Tirtawirya (2006:1) mengemukakan bahwa latihan merupakan proses berkelanjutan yang merupakan gabungan dan exercises yang diprogram dengan baik dan menggunakan metode yang tepat

Menurut para ahli diatas maka dapat disimpulkan bahwa pengertian latihan adalah proses yang dilakukan secara bertahap dan berkelanjutan melalui program yang telah disusun secara terstruktur dengan metode yang tepat sehingga dapat menghasilkan hasil yang maksimal. Latihan merupakan hal mendasar untuk meningkatkan kemampuan atlet diberbagai komponen biomotor seperti kecepatan, power, kekuatan, kelentukan, kelincahan, dan koordinasi. Dalam melakukan harus dilakukan secara berkelanjutan dengan harapan kemampuan seorang atlet dapat terus berkembang dengan baik. Akan tetapi metode latihan yang kurang baik juga bisa membuat hasil yang kurang baik. Seperti terjadinya cedera dikarenakan *over training*, adanya pengaruh psikis atlet karena terlalu bosan untuk melakukan latihan karena latihan dilakukan dalam jangka panjang.

b. Tujuan dan Sasaran Latihan

Program latihan yang dilakukan memiliki tujuan tertentu. Menurut Bompa (1994:5) menerangkan bahwa tujuan latihan adalah untuk memperbaiki prestasi tingkat terampil maupun kinerja atlet, dan diarahkan

oleh pelatih untuk mencapai tujuan umum latihan. Sedangkan menurut Tirtawirya (2000:5) tujuan latihan secara umum adalah untuk membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan secara konseptual dalam membantu mengungkapkan potensi olahragawan dalam mencapai prestasi optimal. Sedangkan sasaran latihan adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai prestasi optimal. Adapun pendapat dari Suharno (1981:2) bahwa tujuan latihan antara lain : 1) pembentukan atlet secara keseluruhan, 2) meningkatkan kesegaran jasmani dinamis atlet, 3) meningkatkan kesehatan, 4) mencari kesenangan dan rekreasi, 5) menyembuhkan penyakit, dan 6) mengembangkan prestasi secara optimal.

Maka dapat disimpulkan bahwa tujuan latihan yaitu untuk meningkatkan kemampuan olahragawan yang dilakukan secara berulang-ulang dan sistematis guna meningkatkan kualitas fisik dan prestasi olahragawan. Oleh karena itu, pelatih, pembina, maupun guru harus menentukan tujuan dan sasaran latihan, sehingga latihan dapat menggunakan metode yang sesuai untuk dan menghasilkan kemampuan yang semakin membaik melalui latihan yang berkelanjutan.

c. Prinsip-Prinsip Latihan

Prinsip latihan merupakan hal mendasar untuk dijadikan landasan seorang olahragawan maupun pelatih yang harus ditaati, dilakukan dan dihindari agar tujuan dan sasaran latihan dapat tercapai sehingga dapat meningkatkan kualitas latihan yang signifikan. Selain itu dengan

mengikuti apa yang ada dalam prinsip latihan seorang olahragawan juga dapat terhindar dengan masalah cedera yang timbul saat proses latihan berlangsung. Pernyataan ini didukung oleh para ahli seperti Sukadiyanto (2011:13) yang menyatakan bahwa prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan dan dihindari agar tujuan latihan dapat sesuai yang diharapkan. Sedangkan Tirtawirya (2006:8) menyatakan bahwa prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting dalam aspek fisiologis dan psikologis olahragawan.

Menurut Bompas yang dikutip oleh Rusli dkk (2000:17) menyatakan bahwa prinsip latihan antara lain : a) prinsip aktif dan kesungguhan berlatih, b) prinsip perkembangan menyeluruh, c) prinsip spesialisasi, d) prinsip individualisasi, e) prinsip evaluasi latihan, f) prinsip model dalam proses latihan, g) prinsip *overload* atau penambahan model latihan. Berbeda dengan apa yang dikemukakan Bompas menurut Sukadiyanto (2011:14) menyatakan bahwa pedoman agar tujuan latihan tercapai dalam satu kali tatap muka antara lain : prinsip kesiapan, individual, adaptasi, beban berlebih, progresif, spesifik, variasi, pemanasan dan pendinginan, latihan jangka panjang, prinsip berkebalikan, tidak berlebihan, dan sistematis.

Pada intinya apa yang dikemukakan oleh ahli mempunyai maksud dan tujuan yang sama. Hanya saja seiring perkembangan dalam ilmu pengetahuan prinsip latihan dapat berubah sesuai dengan kebutuhan yang ada. Oleh karena itu, prinsip latihan harus dipahami dengan betul agar

tercipta proses latihan yang bagus sehingga dapat mencapai prestasi maksimal.

7. Hakikat Komponen Biomotor

a. Pengertian Biomotor

Biomotor adalah kemampuan gerak manusia yang dipengaruhi oleh kondisi sistem-sistem organ dalam. Sistem organ dalam yang dimaksud diantaranya adalah sistem neuromuscular, pernafasan, pencernaan, peredaran darah, energi, tulang, dan persendian.”(Sukadiyanto, 2011:57). Maksud dari kutipan diatas adalah gerak akan terjadi apabila terdapat energi, sedangkan energi didapat bisa dari makanan atau sudah tersimpan dalam otot. Sehingga semua sistem organ berperan aktif dalam pemrosesan pembuatan energi di dalam otot dan akhirnya dapat menghasilkan gerak.

Menurut pengertian di atas dilengkapi dengan pernyataan Tirtawirya (2005:37) terdiri dari beberapa gabungan aspek komponen biomotor seperti contoh : kecepatan, ketahanan, dan kekuatan. Sehingga komponen biomotor power, stamina, koordinasi, fleksibilitas, keseimbangan, dan kelincahan timbul dari perpaduan komponen dasar biomotor taekwondo. Sebagai contoh adalah : (1) Dalam melatih kecepatan, secara otomatis komponen biomotor power juga dilatihkan, (2) Bentuk latihan kecepatan dengan jarak yang pendek-pendek dan selalu berubah arah akan membentuk komponen biomotor juga dilatihkan.

Menurut pengertian di atas dilengkapi dengan pernyataan Tirtawirya (2005:37) terdiri dari beberapa gabungan aspek komponen biomotor seperti contoh : kecepatan, ketahanan, dan kekuatan. Sehingga komponen biomotor power, stamina, koordinasi, fleksibilitas, keseimbangan, dan kelincahan timbul dari perpaduan komponen dasar biomotor taekwondo. Sebagai contoh adalah: (1) Dalam melatih kecepatan, secara otomatis komponen biomotor power juga terlatih, (2) Bentuk latihan kecepatan dengan jarak yang pendek-pendek dan selalu berubah arah akan membentuk komponen biomotor juga dilatih. Pernyataan para ahli tersebut menjelaskan bahwa beladiri taekwon do mencakup tiga komponen biomotor. Apabila pelatih mampu memberikan metode latihan yang sesuai maka perkembangan komponen biomotor atlet taekwondo akan berkembang dengan signifikan.

b. Komponen Biomotor Tae Kwon Do

Menurut Tirtawirya (2005:37) taekwondo mempunyai tiga komponen dasar yang harus dimiliki seorang atlet yang diantaranya adalah : kecepatan, ketahanan, dan kekuatan. Berikut adalah uraian terkait dengan komponen dasar biomotor taekwondo, yaitu :

1) Kecepatan

a) Pengertian Kecepatan

Pada dasarnya kecepatan merupakan komponen biomotor yang digunakan di setiap cabang olahraga. Menurut Mathews yang dikutip oleh Suharjana (2012:109) mengatakan bahwa kecepatan

adalah kemampuan untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam waktu yang sesingkat mungkin. Hampir selaras dengan Mathews, menurut Tirtawirya (2006:67) kecepatan juga diartikan kemampuan seseorang dalam merespon suatu rangsang. Sedangkan menurut Suryadi (2002:32) menjelaskan bahwa “Untuk melakukan teknik tendangan diperlukan kecepatan, kekuatan, dan terutama keseimbangan yang prima”.

Pertandingan kategori *kyorugi* pada taekwondo terlihat sangat menarik apabila kedua atlet yang bertanding dapat menampilkan performa yang baik. Salah satunya kecepatan tendangan atlet yang mampu mencuri poin disetiap ronde. Pada pertandingan ini terdiri dari 3 ronde dan dibagi masing-masing ronde 2 menit dan istirahat 1 menit.

Dilihat dari peraturan yang selalu berubah-ubah mulai dari waktu bertanding dalam setiap ronde yang semakin singkat, mengharuskan seorang harus memaksimalkan dalam bertanding. Hampir disetiap pertandingan dalam satu ronde kedua atlet yang bertanding selalu ada kecepatan tendangan agar cepat mendapat poin dan segera menyelesaikan pertandingan.

Menurut pernyataan ahli tersebut peneliti menyimpulkan bahwa kecepatan adalah kemampuan bergerak secara berturut-turut dalam waktu sesingkat-singkatnya. Dari definisi tersebut terbukti bahwa cabang olahraga beladiri taekwondo sangat dipengaruhi

oleh kecepatan, terutama saat melakukan teknik dasar tendangan guna mencetak poin.

b) Faktor-faktor Penentu Kecepatan

Kecepatan merupakan komponen biomotor yang relatif susah untuk dikembangkan, namun demikian kecepatan tetap bisa dikembangkan dengan latihan rutin dan dengan metode yang cepat Tirtawirya (2006:71). Kecepatan dipengaruhi banyak faktor antara lain : keturunan, waktu reaksi, kekuatan, teknik, elastisitas otot, jenis otot, konsentrasi dan kemauan (Sukadiyanto, 2011 : 119)

Beberapa faktor yang mempengaruhi kecepatan tersebut berimbas pada kemampuan seorang atlet taekwondo saat bertanding. Seorang atlet harus mampu melakukan *attack* maupun *counter attack* dengan baik apabila ingin menguasai disetiap pertandingan. Dengan kata lain semua faktor pendukung kecepatan harus dikuasai dan dilatih dengan baik sehingga tercipta hasil latihan yang maksimal.

c) Macam-Macam Kecepatan

Menurut Sukadiyanto (2011:116) secara umum macam kecepatan dibedakan menjadi dua yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan gerak. Kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang dalam menjawab rangsang dalam waktu sesingkat mungkin, kecepatan reaksi dibagi menjadi kecepatan reaksi tunggal dan kecepatan reaksi majemuk. Kecepatan reaksi tunggal adalah

kemampuan seseorang untuk menjawab rangsang yang telah diketahui arah dan sasarannya dalam waktu sesingkat mungkin, sedangkan kecepatan reaksi majemuk adalah kemampuan seseorang untuk menjawab rangsang yang belum diketahui arah dan sasarannya dalam waktu sesingkat mungkin. Sedangkan kecepatan gerak adalah kemampuan tubuh melakukan gerak secepat mungkin. Kecepatan gerak dibedakan menjadi dua yaitu kecepatan gerak siklus dan kecepatan gerak non siklus.

Kesimpulannya cabang olahraga beladiri taekwondo memerlukan kecepatan reaksi dan kecepatan gerak untuk pertandingan kategori *kyorugi*.

2) Ketahanan

a) Pengertian

“Ketahanan ditinjau dari kerja otot adalah kemampuan kerja otot atau sekelompok otot dalam jangka waktu yang tertentu, sedangkan pengertian ketahanan dari sistem energi adalah kemampuan kerja organ tubuh dalam jangka waktu tertentu.” (Sukadiyanto, 2011:60). Adapun pendapat Rusli dkk (2000 : 66) yang menyatakan bahwa kekuatan adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik seseorang secara keseluruhan, sedangkan menurut Tirtawirya (2006:37) menyatakan bahwa ketahanan adalah kemampuan peralatan tubuh untuk melawan kelelahan selama aktivitas berlangsung. Pernyataan diatas

menyimpulkan bahwa ketahanan adalah kemampuan kondisi fisik seseorang atau kemampuan kerja sekelompok otot untuk bekerja dalam jangka waktu tertentu.

Ketahanan (*endurance*) merupakan komponen yang harus dimiliki seorang atlet taekwondo kategori *kyorugi*. Untuk mencapai ketahanan kondisi fisik yang bagus maka diperlukan latihan ketahanan. Latihan ketahanan sangat diperlukan seperti meningkatkan kapasitas aerobik dengan intensitas latihan 60%-90% dan latihan anaerobik submaksimal dengan denyut nadi hingga mencapai 140-150/menit (Indera, 2014). Sedangkan ketahanan itu dibedakan menjadi 2 macam yaitu ketahanan umum dan ketahanan khusus. Ketahanan umum adalah kemampuan seluruh kelompok otot, sistem pusat syaraf, neuromusculer, dan kardiorespirasi dalam jangka waktu yang lama. Ketahanan khusus adalah ketahanan yang hanya melibatkan sekelompok otot lokal.

b) Ciri-ciri Ketahanan

Ditinjau dari lamanya kerja, ketahanan dibedakan menjadi :

(1) ketahanan jangka panjang (2) ketahanan jangka sedang (3) ketahanan jangka pendek (Sukadiyanto, 2011:62). Adapun ciri-ciri ketahanan ditinjau dari lamanya kerja adalah sebagai berikut :

(1) Ketahanan jangka panjang merupakan ketahanan yang memerlukan waktu yang lebih dari 8 menit, sehingga kebutuhan energi dipenuhi oleh sistem aerobik.

(2) Ketahanan jangka menengah merupakan ketahanan yang memerlukan waktu antara 2 sampai 6 menit sehingga kebutuhan energi dipenuhi oleh sistem anaerobik laktik dan aerobik.

(3) Ketahanan jangka pendek merupakan ketahanan yang memerlukan waktu antara 45 detik sampai 2 menit sehingga kebutuhan energi dipenuhi oleh sistem anaerobik alaktik.

3) Kekuatan

a) Pengertian

“Kekuatan akan mencapai hasil manakala suatu otot secara berulang-ulang dirangsang untuk menghasilkan tenaga yang biasa merangsang otot tersebut” (Russell dkk, 1993 : 320). Menurut Tirtawirya (2006 : 47) menyatakan bahwa kekuatan merupakan komponen biomotor yang penting dan sangat diperlukan untuk meningkatkan daya tahan otot dalam mengatasi beban selama berlangsungnya aktivitas olahraga. Hal ini diperjelas oleh Sukadiyanto (2011:91) menyatakan bahwa pengertian kekuatan ditinjau dari segi fisiologi adalah kemampuan neuromuskuler untuk mengatasi tahanan beban luar dan beban dalam. Dalam taekwondo komponen biomotor kekuatan erat hubungannya dan berpengaruh terhadap otot, koordinasi, kelenturan, eksplosif power, dan ketangkasan.

b) Faktor yang Mempengaruhi Kekuatan

Menurut Bompas (1994) yang dikutip oleh Sukadiyanto (2011 : 95) mengatakan bahwa kekuatan otot dipengaruhi oleh 3 hal, yaitu : potensi otot, pemanfaatan potensi otot, dan teknik. Adapun maksud dari pernyataan tersebut potensi otot : jumlah kekuatan yang ditampilkan oleh seluruh otot dalam satu kali kerja. Artinya hanya otot yang terlatih saja yang dapat bekerja maksimal, pemanfaatan potensi otot : kemampuan olahragawan dalam memanfaatkan seluruh potensi otot untuk terlibat dalam suatu kerja secara serentak, dari pusat sampai pada ujung serabut-serabut otot. Artinya seluruh serabut otot yang bekerja pada kelompok otot ikut berkontraksi karena dipengaruhi oleh latihan yang melibatkan seluruh otot seperti latihan intensitas dan volume yang tinggi (banyak), dan penguasaan keterampilan teknik merupakan hal penting untuk memberi dukungan terhadap olahragawan untuk selalu meningkatkan beban latihan.

Otot hanya mampu memanfaatkan 30% kemampuan atau potensi otot yang dimiliki. Akan tetapi apabila seorang atlet melakukan latihan yang bersifat selalu meningkatkan intensitas dan beban latihan dengan benar maka potensi otot dapat meningkat hingga 80%. Untuk itu seorang pelatih harus berdasar pada prinsip-prinsip latihan agar atlet yang dibina mampu mencapai batas maksimal potensi otot.

c) Prinsip Latihan Kekuatan

Menurut Sukadiyanto (2011 : 96) mengemukakan bahwa prinsip latihan kekuatan, antara lain : prinsip seluruh tubuh (*total body*) pembebanan dan peningkatan secara progresif (*Prograssively increasing overliad*), *stretching*, pemanfaatan sesuai kegunaan (*utility*), urutan latihan, dan spesifikasi.

8. Hakikat Ekstrakurikuler

a. Pengertian Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran sekolah biasa, yang dilakukan disekolah atau di luar sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, mengenai hubungan antar mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi pembinaan manusia seutuhnya. Kegiatan ini dilakukan berkala atau hanya dalam waktu tertentu dan dinilai (Saputra, 1998:6), dari definisi tersebut dijelaskan bahwa kegiatan ekstrakurikuler memiliki makna dan tujuan yang sama. Menurut Saputra (1998: 7), kegiatan ekstrakurikuler merupakan pengembangan dari kegiatan intrakurikuler atau merupakan aktivitas tambahan, pelengkap bagi pelajaran yang wajib. Kegiatan ekstrakurikuler dapat memberikan peluang pada anak untuk melakukan berbagai macam kegiatan dihadapan orang lain untuk dipertunjukkan.

Berdasarkan pengertian tentang ekstrakurikuler tersebut dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan sebuah upaya untuk melengkapi kegiatan kurikuler yang berada diluar jam pelajaran yang dilakukan di dalam lingkungan sekolah maupun diluar lingkungan sekolah

guna melengkapi pembinaan manusia seutuhnya dalam hal pembentukan kepribadian para siswa.

b. Prinsip Pengembangan Kegiatan Ekstrakurikuler

Menurut Saputra (1998:10), beberapa hal yang harus dipertimbangkan dalam pengembangan kegiatan ekstrakurikuler sebagai berikut :

- 1) Segala kegiatan sekolah harus diarahkan kepada pembentukan pribadi anak,
- 2) Harus ada kesesuaian antara program dengan kebutuhan masyarakat,
- 3) Harus sesuai dengan karakteristik anak,
- 4) Harus selalu mengikuti arah kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Pengembangan ekstrakurikuler merupakan proses yang menyangkut banyak faktor di samping keembatan hal diatas, masih banyak hal yang harus dipertimbangkan, misalnya siapa yang terlibat dalam pengembangan kegiatan ekstrakurikuler (guru, pembina, dan pelatih); bagaimana proses pelaksanaannya (diluar jam pelajaran intrakurikuler); apa tujuannya (pengayaan dan perbaikan); dan kepada siapa program ini ditunjukkan (anak didik).

c. Fungsi Kegiatan Ekstrakurikuler

Kegunaan fungsional dalam mengembangkan program ekstrakurikuler adalah sebagai berikut :

- 1) Menyiapkan anak menjadi orang yang bertanggung jawab.
- 2) Menemukan dan mengembangkan minat dan bakat pribadinya.

- 3) Menyiapkan dan mengarahkan pada suatu spesialisasi, misalnya : atlet, ekonomi, agamawan, seniman, dan sebagainya.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat ditarik kesimpulan yaitu : pengembangan dan pembinaan hendaknya memperhatikan beberapa aspek penting yang mendukung keberlangsungan kegiatan ekstrakurikuler. Materi yang diberikan berisi materi yang sesuai dan mampu memberi pengayaan. Selain itu, dapat memberi kesempatan menyalurkan bakat serta minat dan berfikir positif tanpa mengganggu atau merusak potensi alam dan lingkungan.

d. Tujuan Ekstrakurikuler

Menurut Moh. Uzer Usman & Lilis Setiawati (1993: 22) menyatakan bahwa ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun diluar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimilikinya dari berbagai bidang studi. Kegiatan ekstrakurikuler dapat berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang saling berkaitan. Menurut Entin (2011) tujuan dari ekstrakurikuler yaitu :

- 1) Meningkatkan kemampuan peserta didik sebagai anggota masyarakat dalam mengadakan hubungan timbal balik dengan lingkungan sosial, budaya, dan alam semesta.
- 2) Menyalurkan dan mengembangkan potensi dan bakat peserta didik agar dapat menjadi manusia yang berkretivitas tinggi dan penuh dengan karya.
- 3) Melatih sikap disiplin, kejujuran, kepercayaan, dan tanggung jawab menjalankan tugas.
- 4) Mengembangkan etika dan akhlak yang mengintegrasikan hubungan dengan Tuhan, Rasul, manusia, alam semesta, dan diri sendiri.

- 5) Mengembangkan sensitivitas peserta didik dalam melihat persoalan-persoalan sosial-keagamaan sehingga menjadi insan yang proaktif terhadap permasalahan sosial keagamaan.
- 6) Memberikan bimbingan dan arahan serta pelatihan kepada peserta didik agar memiliki fisik yang sehat, bugar, kuat, cekatan dan terampil.
- 7) Memberi peluang peserta didik agar memiliki kemampuan untuk komunikasi (*human relation*) dengan baik secara verbal maupun nonverbal.

Berdasarkan uraian tujuan ekstrakurikuler tersebut dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler di sekolah akan menambah keterampilan lain dan mencegah berbagai hal yang bersifat negatif pada saat ini. Selain itu kegiatan ekstrakurikuler mampu menggali potensi dan mengasah keterampilan siswa dalam upaya pembinaan pribadi.

9. Karakteristik Atlet Tae Kwon Do dan Kelas dalam Bertanding

Menurut Tirtawirya (2006: 79) Turnamen taekwondo adalah sebuah pertandingan yang dibatasi peraturan. Pernyataan tersebut didasari karena keamanan atlet saat bertanding. Pentingnya peraturan sehingga tercipta keamanan akan meningkatkan tingkat kompetitifnya suatu pertandingan. Taekwondo pada kategori *kyorugi* dibagi menjadi 5 tingkatan dalam bertanding, yaitu Pra Junior A, Pra Junior B, Pra Junior C, Junior, dan Senior. Tujuannya adalah mempertemukan atlet yang bertanding dengan kemampuan yang seimbang dan sesuai umur. Khususnya kelas senior yang berarti 18 tahun ke atas yang diharapkan ketika bertanding atlet sudah mempunyai kematangan dan visi yang jelas.

Tingkat senior pada pertandingan taekwondo merupakan puncak untuk meraih prestasi. Banyaknya pertandingan tingkat senior baik level

daerah hingga internasional menjadi bukti bahwa pertandingan tingkat senior sangat diperhitungkan. Walaupun pertandingan tingkat pra junior dan junior harus sering diadakan untuk pembibitan atlet sehingga prestasi suatu daerah atau negara tidak putus. Selain tingkatan umur peraturan pertandingan kategori *kyorugi* juga dibedakan dengan berat badan. Tujuannya agar atlet dapat bertanding dengan komposisi tubuh yang seimbang. Pada tingkat senior kelas dibagi berdasarkan berat badan yang berbeda antara putra dan putri. Menurut Tirtawirya (2005: 80) berdasarkan berat badan, pertandingan taekwondo junior senior dapat digolongkan menjadi tujuh kelas untuk putra dan putri.

Tabel 1. Klasifikasi Berat Badan (kelas bertanding) Kategori *Kyorugi* Junior.

Kategori Berat Badan	Putra	Putri
<i>Fin</i>	Tidak lebih dari 45 kg	Tidak lebih dari 42 kg
<i>Fly</i>	Over 45 kg – 48 kg	Over 42 kg – 44 kg
<i>Bantam</i>	Over 48 kg – 51 kg	Over 44 kg – 46 kg
<i>Feather</i>	Over 51 kg – 55 kg	Over 46 kg - 49 kg
<i>Light</i>	Over 55 kg – 59 kg	Over 49 kg – 52 kg
<i>Welter</i>	Over 59 kg – 63 kg	Over 52 kg – 55 kg
<i>Light Middle</i>	Over 63 kg – 68 kg	Over 55 kg – 59 kg
<i>Middle</i>	Over 68 kg – 73 kg	Over 59 kg – 63 kg
<i>Light Heavy</i>	Over 73 kg – 78 kg	Over 63 kg – 68 kg
<i>Heavy</i>	Over 78 kg	Over 68

Sumber : Buku Metode Melatih Teknik dan Taktik Taekwondo, Tirtawirya (2005: 80)

Tabel 2. Klasifikasi Berat Badan (kelas bertanding) Kategori *Kyorugi* Senior.

Kategori Berat Badan	Putra	Putri
<i>Fin</i>	-54 kg	- 46 kg

<i>Fly</i>	Over 54 kg – 58 kg	Over 46 kg – 49 kg
<i>Bantam</i>	Over 58 kg – 63 kg	Over 49 kg – 53 kg
<i>Feather</i>	Over 63 kg – 68 kg	Over 53 kg – 57 kg
<i>Light</i>	Over 68 kg – 74 kg	Over 57 kg – 62 kg
<i>Welter</i>	Over 74 kg – 80 kg	Over 62 kg – 67 kg
<i>Middle</i>	Over 80 kg – 87 kg	Over 67 kg – 73
<i>Heavy</i>	Over 87 kg	Over 73

Sumber : Buku Metode Melatih Teknik dan Taktik Taekwondo, Devi Tirtawirya (2005: 80)

10. Analisis Biomekanika Tendangan *Dollyo Chagi*

Biomekanika (*biomechanics*) merupakan salah satu ilmu pokok dalam ilmu keolahragaan, apabila dilihat dari asal katanya terdiri dari dua suku kata yaitu *bio* dan *mechanics* jadi secara bahasa dapat diartikan mekanika makhluk hidup. Jadi secara istilah biomekanika adalah ilmu yang mempelajari tentang gerak beda hidup/mati, serta gaya yang bekerja dan efek yang dihasilkan melalui pendekatan ilmu mekanika. Sedangkan mekanika adalah bagian dari pembahasan dalam ilmu fisika yang mempelajari bagaimana tenaga dapat menghasilkan satu gerak tertentu. (Festiawan, 2015). Berikut ini adalah penjelasan analisis biomekanika pada tendangan *dollyo chagi*, antara lain :

a) Titik Berat

Pelaksanaan tendangan *dollyo chagi* merupakan salah satu gerakan yang cukup kompleks dalam taekwondo. Dalam teorinya letak titik berat selalu berubah sesuai dengan sikap, dan sangat menentukan terhadap teknik gerak. Titik berat adalah titik dimana gaya berat. Dapat juga dikatakan

bahwa titik berat adalah titik yang mewakili berat dari benda atau tubuh (Soedarminto, 1992: 149-151).

b) Keseimbangan

Salah satu keterampilan yang sangat penting dalam olahraga adalah kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan dalam berbagai macam posisi karena akan menentukan hasil akhir setiap gerak yang dilakukan (Putut, 1998: 46). Menurut Soedarminto (1992: 152-153) stabilitas yang dimaksud di sini adalah tingkat keseimbangan. Semua objek yang diam dikatakan dalam keadaan seimbang. Semua gaya yang bekerja padanya seimbang, jumlah gaya-gaya linear yang bekerja sama dengan nol dan jumlah semua momen sama dengan nol. Tetapi, tidak semua objek yang diam memiliki stabilitas yang sama. Jika posisi sebuah objek diubah sedikit dan objek itu cenderung untuk kembali pada posisi semula, maka objek itu dalam keadaan seimbang stabil atau seimbang mantap. Keseimbangan yang stabil terjadi apabila sebuah objek diletakkan sedemikian sehingga usaha untuk menggungunya harus mengangkat titik beratnya. Dengan demikian, objek tersebut cenderung jatuh kembali ketempat semula. Bila untuk menggulingkannya, makin tinggi titik beratnya harus diangkat makin stabil keseimbangannya, misalnya saja batu bata yang terletak pada sisinya yang luas lebih stabil daripada berdiri pada sisi ujungnya sebab titik beratnya harus diangkat lebih tinggi untuk menggulingkannya. Keseimbangan yang tidak stabil atau goyah terjadi bila hanya dibutuhkan dorongan sedikit untuk merobohkan objek. Hal ini terjadi bila titik berat jatuh pada titik yang lebih

rendah jika objek itu diangkat. Jenis keseimbangan yang ketiga disebut keseimbangan netral, dan terjadi bila titik berat tidak lebih tinggi atau lebih rendah bila digerakkan. Sebuah bola yang terletak di meja dalam keadaan seimbang netral. Objek dalam keadaan seimbang netral dapat diam pada setiap posisi tanpa perubahan tingginya titik berat. Jika mendapat sedikit dorongan objek itu tidak akan jatuh ke belakang atau ke depan. Saat tendangan *dollyo chagi* dilakukan posisi keseimbangan termasuk dalam bagian keseimbangan yang baik pada posisi kuda-kuda pendek. Karena tumpuan pelaksanaan gerak serang pada satu kaki. Pemain akan selalu memperoleh keseimbangan baru dalam setiap perubahan gerak yang terjadi. Faktor-faktor yang mempengaruhi stabilitas (keseimbangan tubuh), antara lain : 1) Tingginya titik berat, 2) Letak garis berat, 3) Luas dasar penumpu, 4) Massa objek, 5) Gesekan, 6) Posisi segmen-segmen badan, 7) Penglihatan dan psikologis, dan 8) Fisiologis (Soedarminto, 1992: 301-307). Selain itu, lutut ditekuk dan badan dipersempit dengan tujuan untuk memperkecil luas tubuh agar badan dapat dengan mudah didorong ke depan dan keseimbangan dapat tercapai. Setiap individu mempunyai gerakan berbeda dalam keadaan ini.

c) Stabilitas dan Mobilitas

Beberapa cabang olahraga ternyata tidak hanya memerlukan stabilitas saja, sebaliknya ada aktivitas yang silih berganti membutuhkan stabilitas dan mobilitas sekaligus. Suatu saat harus stabil dan dalam fraksi persekian detik harus mobil. Terutama dalam cabang olahraga tae kwon do,

salah satu contohnya tendangan *dollyo chagi* dan sangat di butukan akan stabilitas dan mobilitas secara berurutan (Hidayat, 2003 : 53). Salah satu contoh posisi kaki pada atlet bela diri adalah pada saat sikap sedia (kuda-kuda) hanya sesaat dengan posisi kaki yang selalu berpindah -pindah tumpuan, dengan lutut yang ditekuk sedikit maka tumpuan ada pada telapak kaki oleh karena itu harus tetap stabil.

d) Gaya

Setiap ada perubahan keadaan dari diam ke gerak atau dari gerak ke diam pasti ada sebab atau pengaruh. Oleh karena itu, dapat dikatakan pengaruh atau sebab adalah sesuatu yang mengubah keadaan. Pengaruh itu tidak lain adalah gaya (Soedarminto, 1992: 77). Gaya adalah besaran yang mempunyai arah maka tergolong dalam besaran vektor (Putut, 1998: 26). Melakukan tendangan *dollyo chagi* dalam tae kwon do atau semua aktivitas sehari-hari mutlak memerlukan gaya dari dalam tubuh yang berupa gaya kontraksi otot atau kekuatan (*strength*).

Hukum I Newton berbunyi "Bila resultan gaya yang bekerja pada benda nol atau tidak ada gaya yang bekerja pada benda, benda itu diam (tidak bergerak) atau akan bergerak lurus beraturan". Resultan gaya adalah jumlah gaya yang bekerja pada benda (Putut, 1998: 26). Pada tendangan *dollyo chagi* memberikan gaya pada tendangan sehingga memberikan gerakan tolakan. Hukum Newton II Berbunyi "Jika Resultan gaya yang bekerja pada sebuah benda tidak sama dengan nol maka benda akan mengalami percepatan" Besar percepatan sebanding dengan besar gaya total

dan berbading terbalik dengan massa benda. Semakin besar gaya, semakin besar kecepatan. Hukum Newton II dapat diterapkan dalam tae kwon do saat tendangan terjadi, yaitu semakin besar gaya yang dikeluarkan seseorang pada tendangan *dollyo chagi*, maka semakin besar juga percepatan yang dihasilkan.

Hukum III Newton berbunyi: "Bila dua benda berinteraksi, gaya yang diadakan oleh benda yang satu kepada benda yang lain sama besarnya dan berlawanan arahnya" sering disebut hukum aksi-reaksi. Jika diterapkan pada tendangan *dollyo chagi* hal ini terjadi setelah melakukan gerakan tendangan *dollyo chagi* tubuh akan sedikit tertarik ke belakang akibat dari aksi yang dilakukan penendang.

11. Karakteristik Siswa Ekstrakurikuler Tae Kwon Do SMP N 2 Gamping

Ekstrakurikuler beladiri tae kwon do di SMP N 2 Gamping mulai diadakan pada tahun 2015. Beberapa tahun sebelumnya ekstrakurikuler tae kwon do sempat didirikan di sekolah ini namun ada beberapa masalah yang menyebabkan ekstrakurikuler ini dihilangkan. Terdapat beberapa tujuan diadakan ekstrakurikuler beladiri tae kwon do, diantaranya a) mengurangi kegiatan yang bersifat negatif diluar jam sekolah, b) membentuk karakter siswa yang baik dan disiplin, dan c) sebagai wadah untuk membentuk siswa yang berprestasi.

Awal terbentuknya ekstrakurikuler ini, hanya ada beberapa siswa yang berminat mengikuti ekstrakurikuler tae kwon do, namun setelah terdapat beberapa siswa yang mampu meraih prestasi melalui kejuaraan tae kwon do

minat terhadap ekstrakurikuler tae kwon do semakin meningkat terlihat dari jumlah siswa yang mengikuti berjumlah 30 siswa. Kegiatan latihan ekstrakurikuler tae kwon do diadakan pada hari selasa dan sabtu pada pukul 15.30 sampai 17.30 WIB. peneliti yang juga sebagai pelatih mengharapkan ekstrakurikuler ini mencetak siswa yang berprestasi dan mampu mengangkat nama baik SMP N 2 Gamping dalam bidang olahraga.

B. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Ayub Tatya Admaja (2015) “Pengembangan Model Tes Keterampilan Tendangan *Ap Hurigi* Pada Atlet *Kyorugi* Taekwondo”. Tendangan *Ap Hurigi* merupakan tendangan yang mengarah ke kepala dan menghasilkan tiga poin saat pertandingan. Karena pelatih belum memiliki instrumen untuk mengetahui tingkat keterampilan tendangan *Ap Hurigi* maka penting dilakukan penelitian dan pengembangan tendangan *Ap Hurigi*. Tujuan penelitian ini adalah mengembangkan model tes keterampilan tendangan *ap hurigi* pada atlet *kyorugi* taekwondo. Penelitian ini merupakan penelitian dan pengembangan (*research and development*). Penelitian ini melalui tahapan : (1) potensi masalah, (2) teknik pengumpulan data, (3) desain produk, (4) validasi desain, (5) revisi produk, (6) ujicoba produk, (7) revisi produk, (8) ujicoba pemakaian, (9) revisi produk. Proses validasi desain melibatkan ahli teknik, ahli tes dan pengukuran, ahli biomekanika olahraga, dan wasit nasional. Subjek penelitian ujicoba kelompok kecil sebanyak 10 mahasiswa di UKM Taekwondo Universitas Ahmad

Dahlan dan ujicoba kelompok besar sebanyak 30 mahasiswa di UKM Taekwondo Universitas Negeri Yogyakarta. Analisis data merupakan data kuantitatif yang dikonversi menjadi data deskriptif kuantitatif menggunakan uji korelasi pearson. Hasil penelitian dan pengembangan ini sebuah model tes ATA. Data hasil validasi ahli 100% menyatakan layak. Ujicoba kelompok kecil catatan waktu terbaik kuda-kuda kanan depan adalah 03,54 detik dan kuda-kuda kiri depan 03,37detik. Ujicoba kelompok besar dinyatakan reliabel dengan skor kuda-kudakanan depan sebesar 0,887 dan kuda-kuda kiri depan 0,791 serta catatan waktu terbaik kuda-kuda kanan depan adalah 02,97 detik dan kuda-kuda kiri depan 02,24 detik.

2. Penelitian ini dilakukan oleh Galuh Latipsari (2012) “Pengembangan Tes Kecepatan Tendangan Atlet Pencak Silat Daerah Istimewa Yogyakarta”. Penelitian ini bertujuan: (1) Menciptakan dan mengembangkan tes kecepatan tendangan untuk atlet pencak silat Daerah Istimewa Yogyakarta, (2) Mengetahui cara menyusun norma penilaian kecepatan tendangan atlet pencak silat Daerah Istimewa Yogyakarta. Metode penelitian menggunakan research and development. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, yaitu: (1) atlet Porprov DIY, (2) atlet pencak silat kategori tanding yang terhitung menjadi juara umum 1, 2, dan 3 sebanyak 21 orang. Instrumen berupa tes dan lembar observasi yang digunakan untuk mendapatkan informasi ahli (expert judgement). Jumlah judge yang terlibat 3 orang. Validitas diketahui dengan validitas isi dan konstruk, sedangkan

reliabilitas instrumen menggunakan korelasi Product Moment. Hasil penghitungan menunjukkan bahwa: (1) Perhitungan validitas untuk tendangan depan sebesar $r_0=0,968$, untuk tendangan sabit sebesar $r_0=0,860$, dan untuk tendangan T sebesar $r_0= 0,893$; (2) Penghitungan reliabilitas diperoleh hasil sebesar $r_0= 0.911$ untuk tendangan depan, $r_0= 0.740$ untuk tendangan sabit, dan $r_0= 0.858$ untuk tendangan T; (3) Untuk skala penilaian tes kecepatan tendangan untuk atlet pencak silat putra Daerah istimewa Yogyakarta mempunyai: (a) kategori sangat baik dengan jumlah = > 20 , (b) kategori baik 18 - 19, (c) kategori sedang = 15-17, (d) kategori kurang = 14-15, dan (e) kategori sangat kurang = < 13 , adapun skala penilaian atlet pencak silat putri belum bisa digunakan sebagai acuan tes. Sedangkan untuk skala penilaian untuk skor teknik tendangan depan mempunyai hasil: (a) kategori sangat baik dengan skor= >18 , (b) kategori baik dengan skor= 16–17, (c) kategori sedang dengan skor= 13–15, (d) kategori kurang dengan skor= 11–12, dan (e) kategori sangat kurang dengan skor= <10 . untuk skala penilaian untuk skor teknik tendangan sabit mempunyai hasil: (a) kategori sangat baik dengan skor= >18 , (b) kategori baik dengan skor= 16–17, (c) kategori sedang dengan skor= 14–15, (d) kategori kurang dengan skor= 12–13 dan (e) kategori sangat kurang dengan skor= < 11 . Untuk skala penilaian untuk skor teknik tendangan T mempunyai hasil: (a) kategori sangat baik dengan skor= >16 , (b) kategori baik dengan skor= 14–15, (c) kategori sedang dengan skor= 12– 13, (d)

kategori kurang dengan skor= 10– 11, dan (e) kategori sangat kurang dengan skor= < 9

C. Kerangka Berfikir

Berdasarkan kajian teoritik diatas dapat diketahui bahwa pentingnya mengetahui tentang kelebihan dan kekurangan kuda-kuda panjang dan pendek. Hal ini disebabkan karena untuk menjadi taekwondoin harus memahami teknik dasar tendangan seperti kecepatan, kekuatan dan keseimbangan (Suryadi, 2002:32). Tendangan *dollyo chagi* merupakan salah satu teknik dasar tendangan yang harus dikuasai taekwondoin karena tendangan *dollyo chagi* termasuk dalam tendangan yang sering dilakukan pada saat pertandingan untuk mendapatkan poin. Selain itu, kuda-kuda juga merupakan teknik dasar yang mempengaruhi sempurna bentuk tendangan baik dalam kecepatan maupun bentuk tendangan. Oleh sebab itu, untuk membuktikan teknik kuda-kuda mempengaruhi kecepatan tendangan *dollyo chagi* peneliti melakukan tes. Penelitian tersebut dengan melakukan tendangan *dollyo chagi* dengan awalan kuda-kuda panjang dan pendek sebanyak 7 repetisi dilakukan 3 set.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian deskriptif kuantitatif karena menggambarkan atau mendeskriptifkan suatu keadaan. Penelitian deskriptif kuantitatif sendiri termasuk dalam penelitian kuantitatif. Menurut Sugiyono (2015: 14) metode penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel dengan cara pengumpulan data menggunakan instrumen yang analisis datanya bersifat kuantitatif atau statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Pada penelitian ini hanya ingin mengetahui tingkat kemampuan bermain bola siswa saat penelitian tanpa pengujian hipotesis.

B. Objek Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP N 2 Gamping yang terletak di Jalan Trihanggo, Gamping, Kabupaten Sleman, Yogyakarta. Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei 2017 sampai bulan Juni 2017.

C. Definisi Operasional dan Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini merupakan variabel tunggal yaitu kecepatan tendangan *dollyo chagi*. Kecepatan tendangan *dollyo chagi* adalah derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efektif dan efisien siswa dalam teknik dasar kuda-kuda panjang dan pendek. Dalam penelitian ini, terdapat tiga unsur mengukur kecepatan tendangan *dollyo chagi*, yaitu : 1) kuda-kuda panjang dan pendek, 2) 20 siswa yang

memiliki tinggi yang sama akan melakukan tendangan *dollyo chagi*, 3) kecepatan tendangan akan diukur dengan menggunakan *stopwatch*.

D. Populasi Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek/objek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2006: 55). Populasi penelitian ini adalah siswa siswi yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler taekwon do SMP N 2 Gamping berjumlah 30 siswa. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 siswa dengan metode *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2013:218-219) *purposive sampling* adalah teknik pengambilan data dengan pertimbangan tertentu. Penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling* yang telah disetujui oleh *expert judgement* dengan syarat yaitu siswa memiliki tinggi badan yang sama dan dari 30 siswa terdapat 20 siswa yang memiliki teknik dasar tendangan *dollyo chagi* yang baik.

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan peneliti pada saat menggunakan suatu metode (Suharsini Arikunto, 1991:104). Sedangkan menurut Sugiyono (2007:102) instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Maka dapat disimpulkan bahwa instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data agar

pekerjaannya lebih mudah dan juga hasilnya dapat lebih lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah untuk diolah. Keberhasilan pemilihan suatu instrumen yang tepat sangat membantu keberhasilan dalam penelitian tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kelebihan dan kekurangan kuda-kuda panjang dan pendek pada kecepatan tendangan *dollyo chagi*.

Berikut ini adalah instrumen tes kecepatan tendangan *dollyo chagi* dengan kuda-kuda panjang dan pendek siswa ekstrakurikuler tae kwon do SMP N 2 Gamping.

- a. Tujuan : Mengetahui kelebihan dan kekurangan kuda-kuda panjang dan pendek pada tendangan *dollyo chagi* siswa ekstrakurikuler taekwondo SMP N 2 Gamping.
- b. Alat-alat yang diperlukan : target, *stopwatch*, dan peluit..
- c. Testor : Jumlah testor sebanyak 3 orang, yaitu 1 orang *timer*, 1 orang pencatat hasil tes dan 1 orang pengambil foto dan video.
- d. Pelaksanaan Tes
 - 1) Urutan Pelaksanaan Tes
 - a) Testi berdiri di belakang garis (1,5 m) dari target.
 - b) Target dipegang oleh partner yang berada dihadapannya.
 - c) Timer akan memberikan aba-aba persiapan dan kemudian timer akan meniup peluit. Pengambilan waktu dimulai saat timer meniup peluit., selanjutnya testi akan melakukan tendangan *dollyo chagi* dengan sasaran tengah, kemudian kaki yang digunakan untuk



menendang turun depan dan ditarik kebelakang garis, testi harus melakukan tendangan *dollyo chagi* sebanyak 7 kali. Tes dilakukan 2 sesi, pada sesi pertama awalan tendangan menggunakan kuda-kuda panjang dan sesi kedua menggunakan kuda-kuda pendek, hal ini bertujuan agar peneliti dapat menyimpulkan bahwa kuda-kuda panjang dan pendek memiliki pengaruh pada kecepatan tendangan *dollyo chagi*.




d) Teknik yang diperhatikan



1) Tendangan *Dollyo Chagi*

Tabel 3. Deskripsi Tes Kecepatan Tendangan dengan Kuda-Kuda Pendek

NO.	Indikator Tendangan Dollyo Chagi Kuda-Kuda Pendek	Gambar
1.	Setelah siswa saling berhadapan dengan jarak 1 meter (1 matras) dengan pasangannya masing-masing dimana salah satu siswa memegang alat berupa target dengan sasaran setinggi perut dan siswa satunya dalam posisi siap.	

2.	<p>Posisi awal :</p> <p>Posisi kaki dengan kuda-kuda pendek/ap seogi dengan kaki kiri didepan dan ujung jari kearah depan, sedangkan kaki belakang dengan posisi serong. Ujung kaki depan tidak diperbolehkan melebihi garis yang telah ditetapkan.</p>	
3.	<p>Selanjutnya, lutut kaki belakang diangkat ke depan setinggi sasaran yaitu perut sedangkan kaki kiri tetap lurus. Lutut kaki diharapkan diangkat tinggi minimal sejajar dengan tinggi target karena jika tinggi lutut dibawah target maka tendangan tidak akan mengenai sasaran.</p>	
4.	<p>Setelah lutut diangkat dan tinggi lutut telah sejajar dengan target dan perut kemudian pinggang diputar ke dalam sehingga lututpun menghadap ke samping dalam dengan arah tendangan masuk ke dalam. Saat pinggang dan lutut diputar ke</p>	

	<p>dalam maka dengan otomatis kaki tumpu akan berputar ke arah luar.</p>	
5.	<p>Kemudian, kaki dilecutkandengan posisi dari pangkal paha hingga ujung jari kaki lurus dan punggung kaki menghadap ke dalam sedangkan posisi kaki tumpu menghadap serong kebelakang guna menjaga keseimbangan. Dalam tendangan <i>Dollyo Chagi</i> ini posisi yang mengenai sasaran adalah punggung kaki sehingga jika perkenaan sasaran pada kaki bagian dalam bisa disimpulkan bahwa tendangan tersebut masih belum benar.</p>	 




6.	Setelah kaki dilecutkan ke arah sasaran/target kemudian dengan cepat kaki ditarik kembali seperti posisi sebelum dilecutkan.	
7.	Kemudian lutut kaki kembali dihadapkan depan dengan ujung jari kaki tumpu bergeser ke arah dalam.	
8.	Setelah itu, kaki kanan yang telah digunakan untuk menendang segera diturunkan didepan garis kemudian ditarik ke arah belakang namun posisi telapak kaki kanan dan kaki kiri jinjit. Hal ini untuk memudahkan siswa melanjutkan tendangan ke-2 hingga seterusnya.	




Tabel 4. Deskripsi Tes Kecepatan Tendangan dengan Kuda-Kuda Panjang

NO.	Indikator Tendangan Dolyo Chagi Kuda-Kuda Panjang	Gambar
1.	Setelah siswa saling berhadapan dengan jarak 1 meter (1 matras) dengan pasangannya masing-masing dimana salah satu siswa memegang alat berupa target dengan sasaran setinggi perut dan siswa satunya dalam posisi siap.	
2.	Posisi awal : Posisi kaki dengan kuda-kuda panjang dengan kaki kiri didepan dan ujung jari kearah depan, sedangkan kaki belakang dengan posisi serong. Ujung kaki depan	 <p>Nampak samping</p>

	<p>tidak diperbolehkan melebihi garis yang telah ditetapkan. Dalam kuda-kuda panjang ini antara kaki depan dan belakang tidak boleh segaris,</p>	 <p>Nampak depan</p>
3.	<p>Selanjutnya, lutut kaki belakang diangkat ke depan setinggi rata-rata air sedangkan kaki kiri tetap lurus. Lutut kaki diharapkan diangkat tinggi minimal sejajar dengan tinggi target karena jika tinggi lutut dibawah target maka tendangan tidak akan mengenai sasaran.</p>	
4.	<p>Setelah lutut diangkat dan tinggi lutut telah sejajar dengan target dan perut kemudian pinggang diputar ke dalam sehingga lututpun menghadap ke samping dalam dengan arah tendangan masuk ke dalam. Saat pinggang dan lutut diputar ke dalam maka dengan otomatis</p>	

	kaki tumpu akan berputar ke arah luar.	
5.	<p>Kemudian, kaki dilecutkandengan posisi dari pangkal paha hingga ujung jari kaki lurus dan punggung kaki menghadap ke dalam sedangkan posisi kaki tumpu menghadap serong kebelakang guna menjaga keseimbangan. Dalam tendangan <i>Dollyo Chagi</i> ini posisi yang mengenai sasaran adalah punggung kaki sehingga jika perkenaan sasaran pada kaki bagian dalam bisa disimpulkan bahwa tendangan tersebut masih belum benar.</p>	 

6.	Setelah kaki dilecutkan ke arah sasaran/target kemudian dengan cepat kaki ditarik kembali seperti posisi sebelum dilecutkan.	
7.	Kemudian lutut kaki kembali dihadapkan depan dengan ujung jari kaki tumpu bergeser ke arah dalam.	
8.	Setelah itu, kaki kanan yang telah digunakan untuk menendang segera diturunkan didepan garis kemudian ditarik kearah belakang sehingga kembali pada posisi kuda-kuda panjang namun posisi telapak kaki kanan dan kaki kiri jinjit. Hal ini untuk memudahkan siswa melanjutkan tendangan ke-2 hingga seterusnya.	 

e) Sistem skor

Mencatat total waktu yang berhasil melakukan tendangan

dollyo chagi dilakukan 7 repetisi selama 3 set.

a. Uji Validitas

Menurut Sugiyono (2015: 173) valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Alat ukur dikatakan valid apabila dapat mengukur sesuai dengan keadaan yang sebenarnya. Terdapat 3 pengujian validitas instrumen (Sugiyono, 2015: 177-183) :

1) Pengujian Validitas Konstrak (*Construct Validity*)

Pengujian validitas konstrak dapat menggunakan pendapat para ahli (*judgment experts*). Dalam pengujian ini, instrumen dikonstruksi sesuai dengan aspek-aspek yang akan diukur berdasarkan teori dan selanjutnya dikonsultasikan dengan ahli.

2) Pengujian Validitas Isi (*Content Validity*)

Untuk instrumen yang berupa tes, pengujian validitas isi dilakukan dengan cara membandingkan isi instrumen dengan materi pelajaran yang diajarkan.

3) Pengujian Validitas Eksternal

Dalam pengujian validitas eksternal dilakukan dengan cara membandingkan untuk mencari kesamaan kriteria yang ada dengan keadaan lapangan.

Validitas instrumen diketahui melalui analisis yang dilakukan oleh *expert judgement* terhadap bentuk tes kecepatan tendangan *dollyo chagi*. Hasil analisis lembar validasi yang dilakukan oleh *jugde* dinyatakan layak atau valid. Jika dihitung dengan prosentasi yang menunjukkan bahwa

100% *expert judgement* menyatakan layak terhadap tes kecepatan tendang *dollyo chagi*. Dengan rata-rata yang diperoleh dari seluruh *judge* yang menyatakan tes tersebut valid atau layak.

b. Uji Reliabilitas

Menurut Sugiyono (2015: 183-185) pengujian reliabilitas dapat dilakukan secara eksternal (*test-retest*, *equivalent*, dan gabungan) dan internal.

1) Eksternal

a) Test-retest

Dalam pengujian reliabilitas secara test-retest diuji dengan cara mencobakan instrumen beberapa kali kepada responden.

b) Ekuivalen

Dalam pengujian reliabilitas ini dilakukan cukup sekali dilakukan tetapi dengan dua instrumen yang berbeda pada responden yang sama dan waktu yang sama.

c) Gabungan

Dalam pengujian reliabilitas gabungan dilakukan dengan cara menggabungkan uji reliabilitas secara *test-retest* dan ekuivalen. Dua instrumen yang berbeda diujikan beberapa kali kepada responden yang sama.

2) Internal Consistency

Pada pengujian ini dilakukan dengan mencobakan instrumen satu kali kemudian data dianalisis dengan teknik tertentu.

Pada penelitian ini, pengujian dilakukan dengan teknik *Internal Consistency* yaitu penelitian yang dilakukan cukup sekali Instrumen kemudian data dianalisis dengan teknik tertentu. Penelitian ini tidak melakukan pengolahan data karena penelitian ini bersifat deskriptif.

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan suatu cara yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam suatu penelitian. Dilihat dari segi cara atau teknik pengumpulan data, maka teknik pengumpulan data dapat dilakukan dengan interview (wawancara), kuesioner (angket), observasi (pengamatan), dan gabungan ketiganya (Sugiyono, 2015: 193). Dalam penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data berupa tes. Menurut Hasan (1988) dalam Komarudin (2016: 31) menjelaskan bahwa, tes adalah alat pengumpulan data yang dirancang secara khusus. Penelitian ini menggunakan teskecepatan tendangan *dolloyo chagi* dengan kuda-kuda panjang dan pendek yang dilakukan sebanyak 7 repetisi selama 3 set. Tes ini digunakan untuk mengetahui kelebihan dan kekurangan kuda-kuda panjang dan pendek pada tendangan *dolloyo chagi* siswa SMP N 2 Gamping.

Proses pengambilan data diawali dengan memberikan pemanasan kepada siswa, setelah itu peneliti memberi penjelasan dan contoh melakukan kuda-kuda panjang dan pendek, teknik dasar tendangan *dolloyo chagi*, dan rangkaian tendangan *dolloyo chagi* menggunakan kuda-kuda panjang dan pendek dengan kecepatan, semua itu dilakukansupaya siswa

paham dalam pelaksanaan tes dan tidak terjadi kesalahan. Masing-masing siswa melakukan tendangan *dollyo chagi* 7 repetisi selama 3 set. Pengambilan dilakukan oleh tiga testor yang bertugas sebagai *timer*, pencatat hasil tes, dan pengambil foto.

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif dengan persentase. Menurut Suharsimi Arikunto (1998:240) secara garis besar pekerjaan analisis data meliputi 3 langkah yaitu: 1) persiapan, 2) tabulasi, 3) statistik deskriptif dalam penelitian ini untuk menggambarkan tingkat kecepatan tendangan *dollyo chagi*.

Menurut Sugiyono (2013: 207), statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi.

BAB IV

HASIL KAJIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Tempat, Waktu, dan Subjek Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di gedung serbaguna SMP Negeri 2 Gamping yang beralamatkan di Jalan Jambon Trihanggo, Trihanggo, Gamping, Kabupaten Sleman. Penelitian dilakukan pada hari Jumat tanggal 16 Juni 2017 pada pukul 16.00-17.30 WIB. Subjek penelitian adalah siswa SMP Negeri 2 Gamping yang mengikuti ekstrakurikuler Tae Kwon Do sebanyak 20 siswa.

B. Hasil Penelitian

1. Kecepatan Tendangan *Dollyo Chagi* Dengan Kuda-Kuda Panjang dan Pendek

Deskripsi hasil tes kecepatan tendangan *dollyo chagi* dengan kuda-kuda panjang dan pendek siswa SMP N 2 Gamping dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 5. Deskripsi Hasil Tes Kecepatan Tendangan *Dollyo Chagi*

NO.	NAMA	KUDA-KUDA PANJANG	KUDA-KUDA PENDEK
1.	Aditya Akbar	8'2''	4'7''
2.	Sinta Nur Rahmawati	6'6''	4'8''
3.	Muh. Faizal Vahmi	8'3''	4'06''
4.	Trias Kanigoro	7'5''	4'7''
5.	Rizky Bangun	11'6''	7'3''
6.	Satriawan Wijanarko	6'8''	2'01''
7.	Stefanus Aditya	7'1''	2'03''
8.	Jihan Putri	8'2''	2'06''
9.	Rifky Putra Pratama	6'5''	2'02''
10.	Annisssa Wulandari	7'9''	2'07''
11.	Seyla Aprilla	7'8''	5'
12.	Afilisa Cahya	6'8''	4'4''
13.	Rifka Alifah	6'8''	5'2''
14.	Raditya Galang	9'2''	5'3''
15.	Muhammad Alfatih	6'4''	4'3''
16.	Muhammad Riski A.	8'5''	3'25''
17.	Ramahan Sidiq	8'7''	4'28''
18.	Indah Widyaningsih	9'1''	5'26''
19.	Septiana Puspitasari	8'5''	4'18''
20.	Dedi Purwanto	8'3''	3'13

Penelitian yang telah dilakukan peneliti tersebut telah dapat diperoleh kelebihan dan kekurangan kuda-kuda panjang dan pendek pada kecepatan tendangan *dollyo chagi*. Tendangan *dollyo chagi* dengan menggunakan kuda-

kuda panjang memberikan keuntungan yang lebih dominan yaitu dengan menggunakan kuda-kuda panjang maka keseimbangan tubuh saat melakukan tendangan lebih stabil, hal ini dikarenakan jika diukur secara vertikal titik berat tubuh lebih dekat dengan permukaan tanah maka dengan demikian tubuh akan lebih stabil dalam menjaga keseimbangan, adapun kekurangan dari kuda-kuda panjang ini adalah kecepatan yang dihasilkan belum maksimal karena titik berat tubuh yang lebih dekat dengan permukaan akan mengakibatkan tolakan kaki yang dihasilkan kurang maksimal sehingga kaki akan terasa berat saat melakukan tendangan.

Peneliti juga menyimpulkan beberapa keuntungan melakukan tendangan *dollyo chagi* dengan kuda-kuda pendek, dengan menggunakan kuda-kuda pendek tendangan yang dihasilkan lebih cepat karena kekuatan tolakan kaki lebih ringan sehingga saat mengangkat kaki, kaki akan terasa lebih ringan, adapun kekurangan melakukan tendangan *dollyo chagi* menggunakan kuda-kuda pendek yaitu keseimbangan tubuh kurang stabil saat melakukan tendangan karena jika diukur secara vertikal antara titik berat tubuh dengan permukaan jarak yang dihasilkan lebih jauh sehingga hal tersebut dapat mengurangi keseimbangan tubuh.

C. PEMBAHASAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan kelebihan dan kekurangan kuda-kuda panjang dan pendek pada tendangan *dollyo chagi* siswa SMP N 2 Gamping. Menurut Suryadi (2002:32) menjelaskan bahwa “Untuk melakukan teknik tendangan diperlukan kecepatan,

kekuatan, dan terutama keseimbangan yang prima”. Kecepatan merupakan salah satu faktor tendangan dalam cabang beladiri tae kwon do. Untuk membuktikannya peneliti melakukan serangkaian tes kecepatan tendangan *dollyo chagi* dengan kuda-kuda panjang dan pendek yang dimaksudkan untuk mengetahui kuda-kuda yang tepat guna meningkatkan kecepatan tendangan taekwondoin. Rangkaian tes tersebut berupa melakukan tendangan *dollyo chagi* sebanyak 7 repetisi selama 3 set dan peneliti akan mencatat waktu yang dicapai testor. Peneliti akan mencatat waktu yang tercepat dari 3 set rangkaian tendangan *dollyo chagi*, dan dengan tes kecepatan tendangan *dollyo chagi* tersebut maka diketahui kelebihan dan kekurangan kuda-kuda panjang dan pendek pada tendangan *dollyo chagi*.

Tendangan *dollyo chagi* dengan menggunakan kuda-kuda panjang memberikan keuntungan yang lebih dominan, yaitu dengan menggunakan kuda-kuda panjang maka keseimbangan tubuh saat melakukan tendangan lebih stabil, hal ini dikarenakan jika diukur secara vertikal titik berat tubuh lebih dekat dengan permukaan tanah maka dengan demikian tubuh akan lebih stabil dalam menjaga keseimbangan, adapun kekurangan dari kuda-kuda panjang ini adalah kecepatan yang dihasilkan belum maksimal karena titik berat tubuh yang lebih dekat dengan permukaan akan mengakibatkan tolakan kaki yang dihasilkan kurang maksimal sehingga kaki akan terasa berat saat melakukan tendangan. Peneliti juga menyimpulkan beberapa keuntungan melakukan tendangan *dollyo chagi* dengan kuda-kuda pendek, dengan menggunakan kuda-kuda pendek tendangan yang dihasilkan lebih cepat karena

kekuatan tolakan kaki lebih ringan sehingga saat mengangkat kaki, kaki akan terasa lebih ringan, adapun kekurangan melakukan tendangan *dollyo chagi* menggunakan kuda-kuda pendek yaitu keseimbangan tubuh kurang stabil saat melakukan tendangan karena jika diukur secara vertikal antara titik berat tubuh dengan permukaan jarak yang dihasilkan lebih jauh sehingga hal tersebut dapat mengurangi keseimbangan tubuh.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, peneliti dapat memberi kesimpulan bahwa telah diketahui kelebihan dan kekurangan kuda-kuda panjang dan pendek pada kecepatan tendangan *dollyo chagi*. Kelebihan kuda-kuda panjang pada awalan tendangan *dollyo chagi* yaitu keseimbangan tubuh saat melakukan tendangan lebih stabil, adapun kekurangannya adalah kecepatan yang dihasilkan belum maksimal. Peneliti juga menyimpulkan beberapa keuntungan melakukan tendangan *dollyo chagi* dengan kuda-kuda pendek yaitu tendangan yang dihasilkan lebih cepat dan efisien, adapun kekurangan adalah keseimbangan tubuh kurang stabil saat melakukan tendangan *dollyo chagi*.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasar kesimpulan diatas, hasil penelitian ini berimplikasi pada :

1. Pelatih menjadi lebih termotivasi dalam menyusun program latihan untuk meningkatkan keterampilan tendangan *dollyo chagi* dengan baik dan benar.
2. Jika atlet tahu bahwa keterampilan tendangan *dollyo chagi* itu merupakan salah satu faktor pendukung taekwondoin kategori *kyorugi*, maka atlet termotivasi untuk latihan dengan lebih semangat.
3. Mengetahui pengaplikasian kuda-kuda yang benar pada awalan tendangan *dollyo chagi*.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Adapun keterbatasan selama penelitian yaitu :

1. Pengambilan data dilakukan bersamaan dengan bulan puasa sehingga kemampuan yang dikeluarkan siswa kurang maksimal.
2. Pada saat pengambilan data, peneliti tidak didampingi oleh pelatih sehingga dalam mengkondisikan siswa kurang maksimal.
3. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, seperti kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.
4. Peneliti tidak mempunyai catatan mengenai usia latihan taekwondoin yang menjadi subjek penelitian.

D. Saran

Dengan mengacu pada hasil penelitian dan keterbatasan-keterbatasan penelitian, peneliti menyarankan :

1. Bagi pelatih untuk memberikan latihan yang bervariasi dan terprogram sebagai upaya untuk meningkatkan keterampilan tendangan *dollyo chagi*.
2. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, maka bagi peneliti selanjutnya diharapkan mengembangkan dan menyempurnakan instrumen penelitian.
3. Untuk penelitian berikutnya, peneliti menganjurkan pada saat pengambilan data didampingi oleh tenaga ahli untuk menghindari kesalahan dalam pengambilan data.

DAFTAR PUSTAKA

- Arif, S. (2009). *Efektifitas dollyo chagi dan idan dolyo chagi dalam pertandingan piala rektor its tahun 2012*. Yogyakarta: Skripsi FIK UNY.
- Atmaja, A. (2015). *Pengembangan Model Tes Keterampilan Tendangan Ap Hurigi Pada Atlet Kyorugi Taekwondo*. Yogyakarta : universitas Negeri Yogyakarta.
- Bompa, Tudor, O. (1994). *Theoryand Methodology of Trainning, Toronto, Ontario*. Canada : Kendal Hunt Publishing Company.
- Blue Dragon Taekwondo (2017). Diambil pada tanggal 23 Juli 2017 pukul 09.00 WIB, dari bluedragontkd.net/learn/taekwondostances.html.
- Bondowoso, T. (2013). Diambil pada tanggal 17 Mei 2017 pukul 10.00 WIB, dari taekwondo0822.wordpress.com/2013/01/22/stance-kuda-kuda/.
- Festiawan, R. (2015). Diambil pada tanggal 20 April 2017 pukul 08.45 WIB, dari scribd.com/mobile/doc/86242345/biomekanik-tendangan.
- Goodman, F. (1998). *The Ultimate Book Of Martial Arts*. New York : Lorens Books.
- Hidayat, I. (2003). *Biomekanika Pendekatan Sistem Pembelajaran Gerak*. Bandung : PSS Universitas Pendidikan Indonesia.
- Ihsan, H. (2014). Diambil pada tanggal 24 Juli 2017 pukul 10.30 WIB, dari worldtaekwondofederation-wtf.blogspot.co.id/?m=1.
- Indonesia, I.T.C. (2015). Diambil pada tanggal 23 Juli 2017 pukul 14.00 WIB taekwondointec.blogspot.co.id/2015/02/yeop-chagi.html?m=1.
- Lutan, R. (2000). *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Latipsari, G. (2012). *Pengembangan Tes Kecepatan Tendangan Atlet Pencak Silat Daerah Istimewa Yogyakarta*. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta
- Meinarto, E. (2016). Diambil pada tanggal 16 Mei 2017 pukul 12.00 WIB, dari garudataekwondo.blogspot.co.id/2016/01/nama-dan-istilah-gerakan-dasar-taekwondo.html.
- Musadik, R. (2014). Diambil pada tanggal 23 Juli 2017 pukul 14.00 WIB, dari universologi.blogspot.co.id/2014/09/tinjauan-biomekanika-teknik-dollyo_14.html?m=1.

Nosseck, J. (1982). *General Theory Of Trainning*. Lagos : Pan Affrican Press ltd.

Pamungkas, O.I. (2014). *Pembuatan Model Tes Keterampilan Tendangan Dollyo Chagi Kategori Kyorugi Taekwondo in UNY*. Yogyakarta: Skripsi FIK UNY

Ryan, Rheza (2014). *Taekwondo*. Diambil pada tanggal 18 Mei 2017 pukul 14.00 WIB, dari anakgantengbelajar.blogspot.co.id/2014/12/taekwondo.html.

Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Suryadi, Y. (2002). *Tae Kwon Do Poomsae Tae Geuk*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Saputra, Y. (1998). *Pengembangan Kegiatan Ekstrakurikuler*. Jakarta : Depdikbud.

Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta : PKO FIK UNY

Suharno. (1981). *Metode Melatih Permainan Bola Voli*. Yogyakarta : IKIP Yogyakarta

Sukadiyanto. (2011). *Melatih Fisik*. Bandung : Lubuk Agung

Suharjana. (2012). *Diklat Kuliah (Kebugaran Jasmani)*. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.

Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung : CV Lubuk Agung.

Sodarminto. (1992). *Kinesiologi*. Jakarta : DEPDIBUD DIRJEN DIKTI

Sugiarto (2014). Diambil pada tanggal 16 Mei 2017 pukul 13.00 WIB, dari taekwondo-barata-club.blogspot.co.id/2014/04/teknik-dasar-taekwondo-dollyo-chagi.html?m=1

Tirtawirya, D (2005). *Metode Melatih Teknik dan Taktik Taekwondo*. Yogyakarta : FIK UNY

Tirtawirya, D.(2005). *Pengembangan dan Peranan Taekwondo dalam Pembinaan Manusia Indonesia*. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta

Tirtawirya, D. (2006). *Metode Melatih Fisik Taekwondo*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta

Uzer, M. & Lilis.(1993). *Upaya Optimalisasi Kegiatan Belajar Mengajar*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.

Wuisan, A. (2015). Diambil pada tanggal 23 Juli 2017 pukul 15.00 WIB, dari belajartaekwondo.com/kuda-kuda-dasar-dalam-taekwondo/.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian BAPEDA Sleman



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH

Jalan Parasamya Nomor 1 Beran, Tridadi, Sleman, Yogyakarta 55511
Telepon (0274) 868800, Faksimilie (0274) 868800
Website: www.bappeda.slemankab.go.id, E-mail : bappeda@slemankab.go.id

SURAT IZIN

Nomor : 070 / Bappeda / 2533 / 2017

**TENTANG
PENELITIAN**

KEPALA BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH

Dasar : Peraturan Bupati Sleman Nomor : 45 Tahun 2013 Tentang Izin Penelitian, Izin Kuliah Kerja Nyata,
Dan Izin Praktik Kerja Lapangan.
Menunjuk : Surat dari Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kab. Sleman
Nomor : 070/Kesbangpol/2430/2017 Tanggal : 07 Juni 2017
Hal : Rekomendasi Penelitian

MENGIZINKAN :

Kepada :
Nama : GALANG PUTRI PRATIWI
No.Mhs/NIM/NIP/NIK : 13601241114
Program/Tingkat : S1
Instansi/Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat instansi/Perguruan Tinggi : Jl. Colombo No. 1 Sleman Yogyakarta
Alamat Rumah : Asrama Brimob Tamanan Banguntapan Bantul
No. Telp / HP : 085747047363
Untuk : Mengadakan Penelitian / Pra Survey / Uji Validitas / ~~PKS~~ dengan judul
**PENGARUH KUDA-KUDA PANJANG DAN PENDEK SISWA
EKSTRAKURIKULER TAEKWONDO SMP N 2 GAMPING TERHADAP
KECEPATAN TENDANGAN DOLLYO CHAGI**
Lokasi : SMP N 2 Gamping
Waktu : Selama 3 Bulan mulai tanggal 07 Juni 2017 s/d 06 September 2017

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Wajib melaporkan diri kepada Pejabat Pemerintah setempat (Camat/ Kepala Desa) atau Kepala Instansi untuk mendapat petunjuk seperlunya.
2. Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan setempat yang berlaku.
3. Izin tidak disalahgunakan untuk kepentingan-kepentingan di luar yang direkomendasikan.
4. Wajib menyampaikan laporan hasil penelitian berupa 1 (satu) CD format PDF kepada Bupati diserahkan melalui Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah.
5. Izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan di atas.

Demikian izin ini dikeluarkan untuk digunakan sebagaimana mestinya, diharapkan pejabat pemerintah/non pemerintah setempat memberikan bantuan seperlunya.

Setelah selesai pelaksanaan penelitian Saudara wajib menyampaikan laporan kepada kami 1 (satu) bulan setelah berakhirnya penelitian.

Dikeluarkan di Sleman

Pada Tanggal : 7 Juni 2017

a.n. Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah

Sekretaris

u.b.

Kepala Bidang Penelitian, Pengembangan dan
Pengendalian



Ir. RATNANI HIDAYATI, MT

Pembina : 19/01
NIP 19660828 199303 2 012

Tembusan :

1. Bupati Sleman (sebagai laporan)
2. Kepala Dinas Pendidikan Kab. Sleman
3. Kepala UPT Pelayanan Pendidikan Kec. Gamping
4. Kepala SMP N 2 Gamping
5. Dekan FIK UNY
6. Yang Bersangkutan

Lampiran 2. Surat Pembimbing Proposal TAS



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092, 586168 Psw. 282

Nomor : 77/POR/III/2017
Lamp. : 1 bendel
Hal : Pembimbing Proposal TAS

1 Maret 2017

Kepada : Yth. Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd.
Universitas Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS untuk persyaratan ujian TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS saudara :

Nama : GALANG PUTRI PRATIWI
NIM : 13601241114
Judul Skripsi : PENGARUH KUDA-KUDA PANJANG DAN PENDEK SISWA
EKSTRAKURIKULER TAEKWONDO SMP N 2 GAMPING
TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN DOLLYO CHAGI .

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan POR,

Dr. Gurur, M.Pd.
NIP. 19810926 200604 1 001.





Lampiran 3. Kartu Bimbingan

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI			
Nama Mahasiswa :			
NIM :			
Program Studi :			
Pembimbing :			
No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1	Feb 17	perbaiki bab I	
2	30/3	Bab I Sempurna Bab II tambah teori	
	11/4 17	Bab III perbaiki	
	20/05 17	Bab III	
	20/6 17	Bab III	
	08/07	Bab IV di Sempurna Pembahasan lihat bab II lebih membaca	
	10/07 17	Bab V. di perbaiki	
	11/07 17	Bab W/ r di ace upin	

Ketua Jurusan POR,

Dr. Guntur, M.Pd.
NIP. 19810926 200604 1 001.

Lampiran 4. Surat Permohonan *Expert Judgement*



UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN REKREASI
Alamat: Jln. Kolombo No.1 Yogyakarta

Yogyakarta, 05 Maret 2017

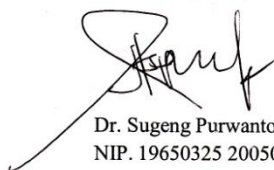
Hal : Permohonan Validasi Instrumen TAS
Lampiran : 1 Bendel

Kepada
YTh. Devi Tirtawirya, M.Or.
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Dengan ini saya mohon hormat ketersediaan Bapak untuk memberi *Judgement*, saran serta masukan mengenai instrumen penelitian yang berjudul "Pengaruh Kuda-Kuda Panjang dan Pendek Siswa Ekstrakurikuler Taekwondo SMP N 2 Gamping Terhadap Kecepatan Tendangan *Dolyo Chagi*". Bersama ini saya sertakan instrumen penelitian.

Demikian surat permohonan saya buat, atas bantuan dan partisipasi Bapak, saya mengucapkan terimakasih.

Mengetahui,
Pembimbing TAS,



Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd.
NIP. 19650325 200501 1 002

Pemohon,



Galang Putri Pratiwi
NIM. 13601241114

Lampiran 5. Analisis Uji Coba Instrumen



UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN REKREASI
Alamat: Jln. Kolombo No.1 Yogyakarta

SURAT KETERANGAN VALIDASI INSTRUMENT PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Devi Tirtawirya, M.Or.
NIP : 197408292003121002

Telah membaca instrumen penelitian dari proposal penelitian yang berjudul
"Pengaruh Kuda-Kuda Panjang dan Pendek Siswa Ekstrakurikuler Taekwondo SMP N 2
Gamping Terhadap Kecepatan Tendangan *Dolyo Chagi*" yang diajukan oleh:

Nama : Galang Putri Pratiwi
NIM : 13601241114
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi

Setelah memperhatikan butir-butir instrument, maka instrument penulisan TAS dinyatakan:

- ☐ Layak digunakan untuk penelitian.
- ☒ Layak digunakan dengan perbaikan dan saran-saran sebagai berikut:
1. Ketepatan target ditentukan tingginya diukur dr pinggang... cm
2. Atlet dicari dgn tinggi badan yang sama
-
-
- ☐ Tidak layak digunakan penelitian yang bersangkutan.

Yogyakarta, 05 Maret 2017
Validator,

Devi Tirtawirya, M.Or.
NIP. 197408292003121002

Lampiran 6. Dokumentasi





